まめな情報協力店

まめな通信は、みなさんに身近な健康づくりの情報をお届けするものです。「まめな情報協力店」には健康づくりの情報発信拠点として「まめな通信」を置いていただいています。

● 松江市の情報協力店

令和８年８月現在（あいうえお順）

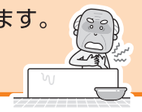
アイン薬局　松江学園店	アイン薬局　松江春日店	アイン薬局　松江西川津店	あま歯科クリニック
アラスカ	今井書店グループセンター店	上田そば店	江戸っ子〈もんじゃ･お好み焼き〉
大戸屋ごはん処 イオン松江店	オール薬局　乃木店	岡本整形外科医院	(医)奥村医院
お食事処　萬隆	尾原スポーツ	カーブス松江島大前	カーブス松江津田店
海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	片岡歯科医院	割烹・仕出し料理小林	(株)MIしまね(松江総合運動公園指定管理者)
カフェ・ウィーン	(株)桑原塗装店	(株)玉造温泉ゆうゆ	(株)ベンタスネット〈情報通信業〉
神代そば	熊野館	クロード松江本店	(合資)一文字家
(公社) 松江法人会	こはる薬局	さくら薬局　黒田店	さつき整骨院
ＪＡグリーンかわつ店	ＪＡグリーンつだ店	ＪＡグリーンふるえ店	自家焙煎珈琲Café Kubél(カフェクベル)
しまね屋	シンヤクドー上乃木店	清松庵たちばな	(医)泉仁会なかじま耳鼻科
爽健美食ここな	そうごう薬局　北堀店	そうごう薬局　島根大学前店	そば・甘味　ちどり茶屋
高木歯科医院	(医)多田歯科医院	たまき松江店	中国山地蕎麦工房　ふなつ
調剤ナガトミ	つちえ美容室	トークレスト　遊食倶楽部	ドコモショップ松江学園通り店
ドラッグストアウェルネス橋南店	中村内科循環器クリニック	ナナクサ薬局	浪花寿司
日本料理やわたがき(和寿司)	野津医院	パンェブール	PANTOGRAPH〈ベーカリー〉
樋野電機工業(有)	比津が丘鍼灸マッサージ治療院	(医)皮フ科鈴木クリニック	美容室はいからさん
ふくしま(株)スーパーチェーン本社	フタバヤ洋品店	プロジェクトゆうあい本町堂	ヘアーカットブリュー
ホットランドやくも	ぼよぼよクリニック	松江テルサ((株)さんびる)	みしまや本部
麦笛たまき	(有)グランドホテル水天閣	(有)くりっく〈パソコン教室〉	(有)宝箱〈農産物の生産･加工･販売〉
(有)御華門	吉川歯科クリニック	ワダ卓球専門店	ワタナベ歯科医院

● 安来市の情報協力店

お食事処　藤芳	CAFÉ　ROSSO	(株)プロテリアルプレシジョン	(株)プロテリアル安来工場　健康管理室
清水茶屋　ゆう心	紅葉館〈旅館〉	島田歯科クリニック	松琴館〈旅館〉
(医)昌林会	スイミングスクール安来	そうごう薬局　安来店	そば処　まつうら
高橋歯科医院	たんぽぽ歯科	竹葉〈旅館〉	舶来屋
長谷川歯科診療所	比田温泉　湯田山荘	ふれあいプラザ	ベル歯科医院
まつもとスポーツショップ	夢ランド　しらさぎ	吉田歯科医院	(医)吉田歯科クリニック
わたなべ牧場			

ヒートショックに注意が必要です！

ヒートショックは急激な温度変化によって血圧が大きく変動し、心臓や脳に深刻な影響をあたえます。血圧の高い人はヒートショックのリスクが高いため、温度差を少なくすることが重要です。特に入浴時は暖かい部屋から寒い脱衣場に移動、さらに熱いお湯につかる事で急激な血圧の変動があります。ヒートショックによる死亡は入浴中の溺死が最も多いです。



まめな通信★読者アンケート

ハガキに次の①～④をご記入の上、応募ください。応募者には「まめなくんグッズ」をプレゼントします。

① まめな通信をどこで入手されましたか？
② あなたが興味を持たれた記事は？
③ 読んだ感想は？
④ あなたのおすすめ「健康維持のコツ」を教えて下さい



～皆さんの「健康づくりの秘訣」をご紹介します！～

家に閉じこもらないように動く。規則正しい生活習慣の維持につとめている。いろいろなことに関心を持って動いている。公民館に出かけて人と話す。本や新聞を声に出して読む。など

おもて面

〒690-0011
松江市東津田町
1741-3

松江保健所内
「松江圏域健康長寿
しまね推進会議」行

うら面

アンケートのお答え
①
②
③
④
お名前
おところ

※個人情報を除く回答いただいた内容について、まめな通信への掲載等、 啓発に活用させていただくことがありますのでご了承ください。

※お１人につき１回答でお願いいたします。

応募しめきり / 令和９年２月末日

編集後記

寒い季節の到来です。今回は、松江圏域健康長寿しまね推進会議が取り組んでいる、血圧対策についての情報を掲載しています。冬場の健康維持は日ごろの健康づくりの成果が出やすい季節です。まず、血圧を測って、安全でリラックスできる入浴タイムを楽しみたいものです。今回の記事がみなさんの元気で長生きするヒントになれば幸いです。（事務局・まめなサポーター一同）

（R8.10 発行）

まめな通信

令和８年 秋号 Autumn

編集・発行
松江圏域健康長寿しまね推進会議と「まめなサポーター」
事務局：松江市・島根県共同設置松江保健所 健康増進課
〒690-0011 松江市東津田町1741-3(いきいきプラザ島根３階)
TEL.0852-23-1314　FAX.0852-21-2770

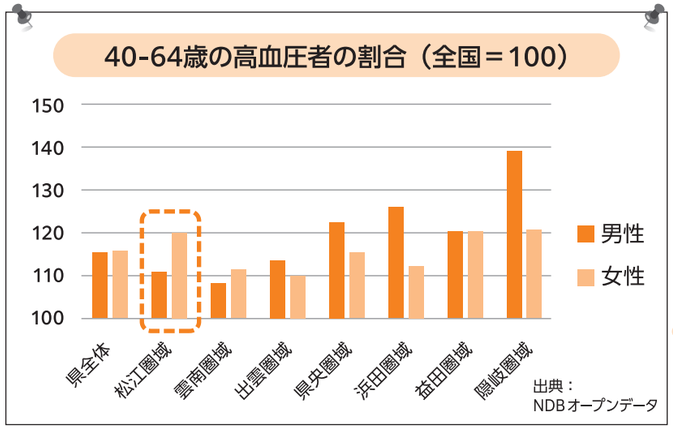
松江圏域健康長寿しまね推進会議とは　～まめで長生きいいあんばい～

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、さまざまな健康づくり活動を行っています。この「まめな通信」は圏域住民のみなさん（まめなサポーター）と一緒に作りました。



～血圧を測る・知る・大切さ～ ウデをまくろう！

松江圏域では今「循環器病」「フレイル」「肺炎」の３つが健康上の課題になっています。そこで、６月18日に「松江圏域健康長寿しまね推進会議」を開き、参加団体のみなさんと課題を共有しました。これから、みんなで力を合わせて課題に取り組んでいきます。中でも特に力を入れるのが「循環器病」です。理由は２つあり ①入院する人の原因として一番多いのが心臓の病気で、特に冬に増えやすいこと、②男女とも亡くなる原因の上位に入っていること。循環器病は血圧管理が予防の鍵であることから、松江圏域では、**「ウデをまくろう！」**を合言葉に、**「血圧対策」**を進めていきます！



松江圏域では特に女性の高血圧者が多い

高血圧を放置すると脳卒中や人工透析などの重症化リスクが高くなる！

島根県の40-64歳は男女ともに高血圧者が国より多い



若い世代からの**「血圧対策」**が重要です！

しまねMAMEインフォ
「ムリなく始めよう！高血圧予防」▶

まずは自分の血圧を知ることから始めましょう

正しい家庭血圧の測り方（二の腕に腕帯を巻くタイプ）

- 測定前の飲酒・喫煙・カフェインの摂取は控える
- 腕帯はいつも同じ腕で、素肌か薄い肌着の上から巻く
- １～２分程安静にしてから２度測り、平均値を記録
- 測っている最中に会話や飲食はしない

朝：起床後１時間以内
（排尿後・朝食前）
夜：就寝前
（飲酒後や入浴後は１時間以上あけてから）



松江圏域健康長寿しまね推進会議では「食」「運動」「歯」「たばこ・アルコール」「心」の５つの部会が、協力して血圧対策に取り組んでいます

食

～減塩～



塩分の摂りすぎは高血圧をはじめとする生活習慣病の要因になります。

島根県では、成人が1日に摂取する塩分は**「7g以下」を目標**にしています。

まずは自分の塩分の摂り方をチェックしてみましょう。

合計点	あなたの塩分摂取は
0~8点	適塩優等生です♪ 引き続き適塩生活を続けていきましょう。
9~13点	もう一息で優等生・・・ 平均的な塩分です。ふだんの食事に一工夫を。
14~19点	塩分がやや多めです 変えられる食習慣がないか、チェック表を見直しましょう。
20点以上	かな～り塩分が多いようです ○をつけた習慣を見直し、改善できることから取り組みましょう。

あなたのふだんの食べ方で、お塩をとりすぎていないか確認してみましょう

該当する項目に○をつけて計算しましょう。

		0点	1点	2点	3点
食品を食べる頻度	みそ汁・スープなど	あまり食べない	2~3杯／週	1日1杯くらい	1日2杯以上
	漬物、梅干しなど	あまり食べない	2~3回／週	1日1回くらい	1日2回以上
	ちくわ、かまぼこなどの練り製品	あまり食べない	2~3回／週	よく食べる	
	あじの開き、みりん干し、塩鮭など	あまり食べない	2~3回／週	よく食べる	
	ハムやソーセージ	あまり食べない	2~3回／週	よく食べる	
	うどん、ラーメンなどの麺類	食べない	1回以下／週	2~3回／週	ほぼ毎日
	せんべい、おかき、ポテトチップスなど	あまり食べない	2~3回／週	よく食べる	
しょうゆやソースなどをかける頻度は？		ほとんどかけない	時々かける	毎日１回はかける	よくかける（ほぼ毎食）
うどん、ラーメンなどの汁を飲みますか？		ほとんど飲まない	少し飲む	半分くらい飲む	全て飲む
昼食で外食やコンビニ弁当などを利用しますか？		利用しない	1回／週くらい	3回／週くらい	ほぼ毎日
夕食で外食やお総菜などを利用しますか？		利用しない	1回／週くらい	3回／週くらい	ほぼ毎日
家庭の味付けは外食と比べていかがですか？		薄い		同じ	濃い
食事の量は多いと思いますか？		人より少なめ	普通		人より多め
		0点	個×1点	個×2点	個×3点
				合計	点です

まずは１つからできることを！

- ☑ みそ汁・スープは1日1杯までに
- ☑ しょうゆやソースは“かけすぎない”
- ☑ うどん・ラーメンの汁は残す

1日あたり お塩1ｇ減で未来の健康リスクをグッと減らそう！

参考：島根県お塩のとり方チェック表



○○キッチンゴッチン（松江市）の

タコライスは



野菜を130g使用しています！

これ1つで1食分の野菜が摂れる
塩分約1.7g

「カラダにまめなメニュー」
プレミアム認定メニューです！

味はもちろん、
野菜たっぷり栄養満点！
さらに減塩！
たとえば週に１回だけでも
おいしい健康食を。
企業様の健康経営等にも
ぜひご利用ください。

毎週水曜日

¥600 2個から配達

インスタグラム　公式LINE

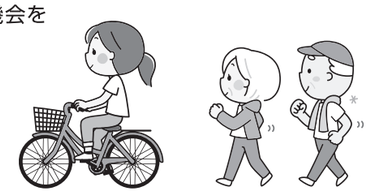
運動

～有酸素運動やストレッチをしよう！～



運動には血圧を下げる効果があります。身体を定期的に動かす習慣をつけると、血管の働きが良くなり、血圧が下がる効果が期待できます。ウォーキング（速歩）、ゆっくりめのジョギング、ステップ運動等、息が弾む程度の有酸素運動が効果的です。また近年、身体の柔軟性が高血圧の予防に効果をもたらすことが報告されており、ストレッチなどの柔軟運動を毎日の生活に取り入れることもオススメです！

いきなりの運動が難しい人は、洗濯、掃除、自転車での買い物、子供と遊ぶなど、日常生活の中で身体を動かす機会を増やすことから始めてみましょう。



島根大学 医学部 × 島根県



今日から始める血圧対策　～減塩・運動・禁煙・お口のケア・睡眠～

たばこ

～禁煙で血圧対策～

直後	2時間後	8時間後
周囲の人をたばこの煙で汚染する心配がなくなる。	血圧と脈拍が正常値まで下がる。手足の温度が上がる。	血中の一酸化炭素濃度が下がる。血中の酸素濃度が上がる。
		↓CO　O₂↑
24時間後	**数日後**	**2週間～3か月後**
心臓発作の可能性が少なくなる。	味覚や嗅覚が改善する。歩行が楽になる。	心臓や血管など、循環機能が改善する。
1～9か月後	**1年後**	**2年後～**
せきや喘息が改善、スタミナが戻る。気道の自浄作用が改善し、感染を起こしにくくなる。	肺機能の改善がみられる。 ※軽度・中等度の慢性閉塞性肺疾患のある人	虚血性心疾患や脳梗塞のリスクが低下し、様々な病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

禁煙をスタートするとその日から血管が強力に収縮するような負担、血圧上昇や動脈硬化に繋がるリスクを減らすことができます！

参考：厚生労働省

歯

～お口を守ることは、あなたの血管・心臓・脳を守ること～

なぜ？？　お口から始まる、心臓・脳へのカウントダウン!!

①歯周病の発生 血管への侵入
歯垢の中で歯周病菌が増える→血管内に入り込む

→

②血管の炎症
血管の内壁の炎症が起き、ドロドロのコブができ血管が狭くなる

→

③血管のつまり →循環器疾患
血管のコブが破れて、血栓ができ心臓・脳の血管がふさがる・詰まる





イラスト引用：
日本臨床歯周病学会

（1）セルフケア
歯ブラシ+デンタルフロス・歯間ブラシ

（2）プロの定期ケア
かかりつけ歯科医を持つ

（3）かめるお口
お口の体操（全体・舌の動き・だ液の分泌）

毎日のセルフケアとプロフェッショナルケア（かかりつけ歯科医）の合わせ技で健康長寿を手に入れよう!!

こころ

～毎日を健やかに過ごすための睡眠の5原則～



睡眠不足の影響

- **肥満**（メタボリックシンドローム）
- **循環器系疾患**（高血圧、心筋梗塞、狭心症、脳卒中）
- **うつ病などの発症リスク**
- **仕事の効率低下**

第1原則 適度な長さで休養感のある睡眠を６時間以上を目安に十分な睡眠時間を確保

第2原則 光・温度・音に配慮した、良い睡眠のための環境づくりを心がけて

第3原則 適度な運動、しっかり朝食、寝る前のリラックスで眠りと目覚めのメリハリを

第4原則 嗜好品とのつきあい方に気をつけカフェイン、お酒、たばこは控えめに

第5原則 眠れない、眠りに不安を覚えたら専門家に相談を

睡眠環境・生活習慣・嗜好品に気をつけて、**Good Sleep**を！

睡眠習慣を改善しても眠りの問題が続く場合、医療機関に相談しましょう。

※「Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）成人版」より抜粋

Good Sleepガイド（ぐっすりガイド）成人版