

健康づくり活動表彰【圏域表彰】受賞グループを紹介します(順不同)

圏域会長賞 (活動10年以上)	松江市	(島根)さざなみ会 (美保関)森山やまびこ会 (美保関)美保関なごやか会 (美保関)雲津茶の間サロン (生馬)淞苑団地なごやか寄り合い (乃木)西島なごやか会 (乃木)木乃公民館乳幼児学級協力員 (玉湯)玉湯地区布志名福祉会	(川津)深町交流会 (美保関)千鶴たんぽぽの会 (美保関)福岡茶話会 (美保関)諸喰思いやり会 (生馬)淞苑団地なごやか寄り合い (乃木)木乃新町はがらか会 (玉湯)柳井地区福祉会	(八束)八束町グラウンドゴルフ協会 (美保関)おやかよい千鶴だいにんの花 (美保関)万原なごやかサロン (美保関)笠浦水ようまめな会 (朝日)まめな会 (乃木)滋徳ハイソなごやか寄り合い会 (木)中原ふれあい茶会 (玉湯)玉湯地区布志名福祉会	(美保関)片江はなうえ (美保関)下宇部尾和み会 (美保関)悠津なごやかサロン(元気)会 (美保関)笛子お楽しみサロン (東出雲)東出雲地区健まつ21推進隊 (乃木)浜乃木三区なごやか寄り合い会 (乃木)木乃新町はがらか会 (乃木)宇賀1区なごやか寄り合い会 (玉湯)玉造下ふれあいサロン (玉湯)玉造空口ふれあいサロン	(美保関)七類なごやかふれ愛サロン (美保関)福浦 福笑会 (美保関)北浦なごやか寄り合い (生馬)上佐陀町なごやか寄り合い (乃木)浜乃木三区なごやか寄り合い会 (乃木)木乃新町はがらか会 (乃木)宇賀1区なごやか寄り合い会 (玉湯)玉造下ふれあいサロン (玉湯)玉造空口ふれあいサロン
	安来市	(菅原)菅原地区すこやか会	(赤屋)赤屋地区健康会議	(広瀬)広瀬町母子会		
	職域	サンペ電気株式会社				
	継続賞 (活動5年以上)	松江市	(美保関)宇友井愛(い)なごやか会	(美保関)法田ございの会	(美保関)海崎ガガイモの会	
	奨励賞 (活動3年以上)	松江市	(美保関)美保小路区はなさかい	(玉湯)玉金町いきいさロン		

まめな情報協力店

(松江市の情報協力店)

飲食店	味処 もと家	アラスカ	いつも屋	いろり茶屋
	上田そば店	大戸屋ごはん処 イオン松江店	海鮮うまいもんや京らぎ揖屋店	海鮮うまいもんや京らぎ松江店
	(合資)一文字家	和寿司	割烹・仕出し料理小林	カフェオリーブ
	神代そば	カフェ・ウィーン	喫茶 いこい	クロード松江本店
	自家焙煎珈琲 Café Kubé(カフェ クベル)	県庁食堂スワン&売店ふまい	しまね屋	清松庵たちばな
	爽健美食ごこな	そば・甘味 ちどり茶屋	たまき松江店	トークレスト 遊食俱楽部
	中国山地蕎麦工房 ふなつ	浪花寿司	パンエフル	PANTOGRAPH
	萬隆	麦笛たまき	もんじゃ・お好み焼き 江戸っ子	和風レストラン ほん
	(有)御華門			

医療機関等	AIN薬局 松江学園店	AIN薬局 松江春日店	AIN薬局 松江黒田店	AIN薬局 松江西川津店
	あま歯科クリニック	(医)奥村医院	(医)泉仁会なかじま耳鼻科	(医)皮フ科鈴木クリニック
	(医)多田歯科医院	岡本整形外科医院	かおり整体	川谷薬局
	こはる薬局	さつき整骨院	シンヤクドー上乃木店	そうごう薬局 北堀店
	そうごう薬局 島根大学前店	高木歯科医院	調剤ナガトミ	とまと薬局
	中村内科循環器クリニック	西茶町ちどり薬局	野津医院	ハーフ薬局 本庄店
	ぼよぼよクリニック	森本産婦人科医院	ワタナベ歯科医院	吉川歯科クリニック
	今井書店グループセンター店	尾原スポーツ	(株)桑原塗装店	(株)玉造温泉ゆうゆ
	(株)ペニタスネット	カーブス松江津田店	カーブス松江島大前	熊野館
	コナミスポーツクラブ松江	(公社)松江法人会	J Aグリーンかわつ店	J Aグリーンつだ店

その他	J Aグリーンふるえ店	スポーツクラブBIG-S	つちえ美容室	テルサ(株)さんびる
	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	樋野電機工業(有)	美容室はいらさん
	フタバヤ洋品店	ふくしま(株)スーパーイーン本社	ヘーカットブリュー	ホットランドやぐも
	松江今井書店学園通り店	松江総合運動公園 指定管理者(株)M!しまね	みしまや本部	(有)グランドホテル水天閣
	(有)くりっく	(有)宝箱	ワダ卓球専門店	

(安来市の情報協力店)

飲食店	御食事処 藤芳	CAFÉ ROSSO	そば処 まつうら	船来屋
	ゆう心	ワークセンターやさぎカフェグリルドジョコ		
	(医)吉田歯科クリニック	(医)昌林会	島田歯科クリニック	そうごう薬局 安来店
	高橋歯科医院	たんぽぽ歯科	長谷川歯科診療所	ベル歯科医院
	吉田歯科医院			
	紅葉館	松琴館	スイミングスクール安来	竹葉
	日立金属安来工場 健康管理室	日立メタルプレシジョン	ふれあいプラザ	まつもとスポーツショップ
	湯田山荘	夢ランド	しらさぎ	わたなべ牧場

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あなたが塩分を控えるために工夫していることを聞かせてね!

※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。



〒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」	アンケートのお答え ① ② ③ ④ お名前 おところ
---	--

応募締切 / 令和5年6月末日

※ただし、1人につき一回答でお願いします。

松江圏域健康長寿しまね推進会議では、健康寿命(=健康に過ごせる期間)を延ばすことを目指して3つのキャッチコピーを掲げ、健康づくりに取り組んでいます。今号ではしまね健康寿命延伸プロジェクトモデル地区での活動、分科会の啓発活動、「健康づくり活動表彰」を受賞された団体・企業の皆様をご紹介しました。まめな通信★読者アンケートで皆様からご感想を伺えることを楽しみにしています。(事務局・まめなサポーター一同)

アルコールクイズの答え：④ 200種類以上

飲酒により引き起こされる主な病気としては、肝障害、高血圧、認知症、アルコール依存症等が有名です。また、がんの発症リスクを高めることでも知られています。世界保健機関(WHO)は、お酒は30種類以上の病気の原因であり、200種類以上の病気と関連していると報告しています。(出典:減酒.jp一部改変)

まめな通信

令和5年 春号 SPRING

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ぱい~

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。

今号の
内
容

☆1P 減塩レシピ紹介・健康づくり活動表彰 ☆2P しまね健康寿命延伸プロジェクト ☆3P 11月の啓発活動
☆4P 健康づくり活動表彰受賞団体・まめな情報協力店一覧・まめな通信★読者アンケート

まめな通信は松江保健所ホームページからもご覧になれます。

減塩レシピ紹介 春キャベツの卵ソース

<松江地区栄養士会 作成>

材 料

(4人分)

キャベツ 300g

ねぎ 5g

卵 1個

マヨネーズ 大さじ2

フレッシュヨーグルト 大さじ1

薄口しょうゆ 大さじ1/2

(2人分)

150g

2g

1/2個

大さじ1

大さじ1/2

小さじ3/4

小さじ1/2

しまね健康寿命延伸プロジェクト

島根県では、県民の皆様がいきいきと過ごせるように、健康寿命(=健康で過ごせる期間)を延ばすことを目として令和2年度から健康寿命延伸プロジェクトに取り組んでいます。地域の実態に合った健康づくりを行うため、県内7圏域でモデル地区を選定し、令和3年度に健康実態調査を実施しました。その結果をもとに令和4年度はさまざまな健康づくり活動に取り組んでいます。今回は、松江圏域のモデル地区に選ばれた安来市十神地区の活動の一部をご紹介します。

○ 十神小学校PTAでの取り組み

・生活チャレンジ

保護者の皆さん方が自分で目標を決めて1週間取り組みました。人気なチャレンジTOP5を紹介します。

★運動チャレンジ ランキングTOP5

1位	自宅トレ・筋トレ
2位	ストレッチ
3位	ウォーキング・散歩
4位	ラジオ体操
5位	階段を使う

★食生活チャレンジ ランキングTOP5

1位	食べ過ぎに気をつける・腹八分目
2位	スナック菓子などを控える
3位	よく噛んで食べる
4位	間食を控える
5位	調味料を減らす・薄味にする

○ 十神地区健康推進会議での取り組み

・事業前の出雲弁ラジオ体操

会議やイベントの開始前に参加者みんなでラジオ体操をして身体を動かします。出雲弁で解説が入るラジオ体操に笑いながら、楽しく実施しています。



R4.12.11 健康講演会前の様子

住民が集まるイベント時には、R3健康実態調査の結果も掲示し、モデル地区活動について広く周知しました。



○ 今後の十神地区モデル地区活動の予定

- ・令和5年度に活動を評価するための健康実態調査を実施します。
- ・しまね健康寿命延伸プロジェクトの詳細は、島根県HPをご覧ください。



アルコール関連問題啓発週間 & 全国糖尿病週間

毎年11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」、11月14日の「世界糖尿病デー」を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。今年はいきいきプラザ1階で合同展示を行いました。その様子をご紹介します。

●アルコール関連問題啓発週間

適正でない飲酒は、からだとこころに影響を与えます。飲酒により引き起こされた様々な健康問題や社会問題のすべてを、「アルコール関連問題」と言います。(出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)一部改変)

1日の適正飲酒量は「純アルコール20g」

アルコール度数5%のビールでは中瓶1本(500ml)に相当します。
女性や高齢者は、この半分くらいが適量です。少量のお酒で顔が赤くなる人は、より少量に留めることが大切です。

今回の展示で行ったアンケートでは、回答された男性の59%、女性の100%の人が、1日の適正飲酒量を超えていました。また、全体の18%の人がコロナ流行前よりも飲酒量が増えたと感じていることが分かりました。

皆さんのお酒の飲み方はいかがでしょうか?ぜひ振り返ってみてください。



アルコール展示写真

減酒・断酒のポイント

- ☆お酒以外のストレス解消法をつくる
- ☆寝酒は避ける
- ☆週2日は休肝日をつくる
- ☆周りの人に目標を宣言して協力してもらう

純アルコール20g相当量の例



●全国糖尿病週間

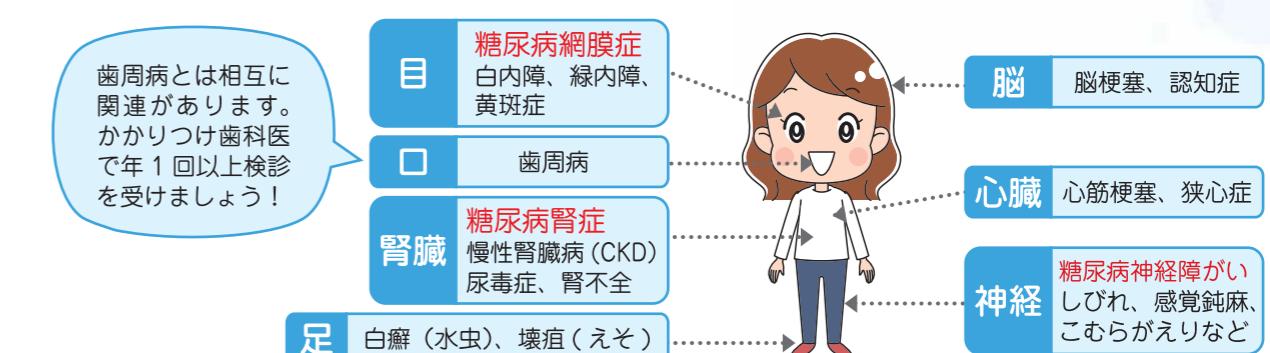
糖尿病は、すい臓が分泌するインスリンの量の不足や働きの低下により、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患になりやすくなります。

また、**3大合併症(網膜症・腎症・神経障害)**により、失明や透析につながります。(出典:e-ヘルスネット(厚生労働省)一部改変)



糖尿病展示写真

全身に忍び寄る糖尿病の合併症



アルコールクイズ

お酒が関連していると言われる病気は何種類あるでしょうか?

- ①50種類以上 ②100種類以上 ③150種類以上 ④200種類以上

答えは
4ページ