

最近よく眠れていますか？ ～睡眠は心と体の栄養です～

9月10日～16日は自死予防週間です。自ら命を絶った人の直前の心の状態を見ると、多くの人は悩みで心理的に追い詰められた結果、うつ病などの精神疾患を発症していたことがわかっています。

うつ病の症状の一つに睡眠障害があり、十分な休養がとれなくなります。また、不眠になるとうつ病にかかりやすいこともわかってきました。

こんな日が続いていませんか？

- ・ 疲れているのに眠れない日が2週間以上続いている。
- ・ 食欲がなく体重が減っている。
- ・ 体がだるくて意欲がわかない。
- ・ 集中力が低下している。(考えがまとまらない。)

このような不調を感じたときは我慢せずかかりつけ医や保健所へご相談ください。



心の健康を保つために…

睡眠習慣を見直してみませんか ～よく眠るためのコツをご紹介します～

- ①毎日同じ時刻に起きる ②目が覚めたら朝日を浴びる ③規則正しい食事と運動



毎朝同じ時間に起きると夜一定の時間に自然と眠くなります！



朝日を浴びると、体のリズムが整って夜にスムーズに寝付けます！



体のリズムを整えるには、規則正しい3度の食事が大切です！

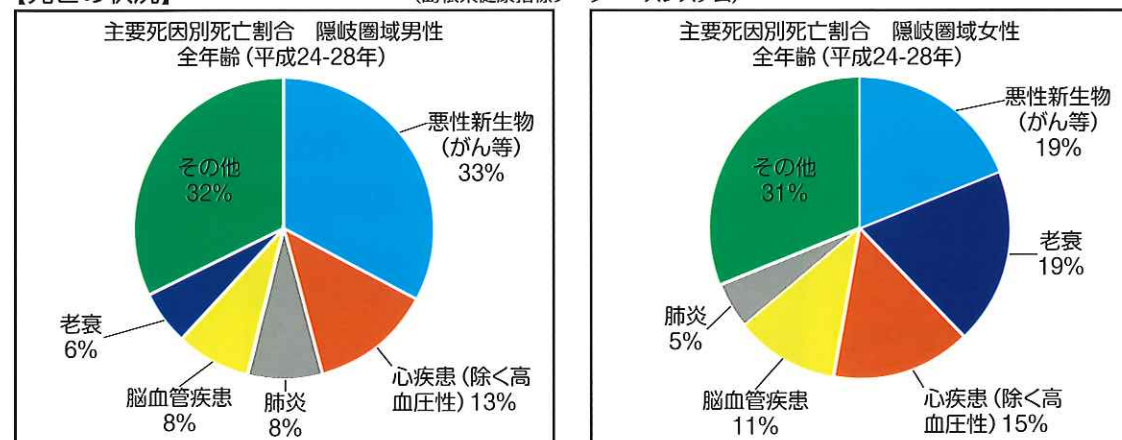
日中の運動で適度に疲れると、眠りが深くなります！



がん検診を受けましょう！ 9月はがん征圧月間、10月はがん検診受診向上月間です。

日本では2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなると言われています。がんは早期に発見すれば治る可能性が高い病気です。検診や人間ドックで見つかるがんの7割は「早期がん」です。

【死亡の状況】 (島根県健康指標データベースシステム)



隠岐圏域でも『がん』が死亡原因の第1位！



あなたとあなたの大切な人のために『いつか』ではなく『今』がん検診を受けましょう！

がんによる死亡を減らすためにもがん検診を受診し、がんを早期に発見することが重要です！！
みんなで誘い合って、定期的にごがん検診を受けましょう！

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の情報誌です

回 覧

まめな・おき通信

平成30年9月発行

24号

【発行】隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局 【事務局】隠岐支庁 隠岐保健所 【お問い合わせ先】島後:08512-2-9901 島前:08514-7-8121

健康長寿を目指して～新たに11目標を掲げました！～

島根県は『まめ(元気)』に老いていくこと・・・健康長寿の実現に向けて『健康長寿しまね推進計画』を策定しています。

この計画は県民の『健康寿命を延ばす』ことを目標としています。『健康寿命』とは、皆さんが自立して生活できる期間のことを言います。最近のデータでは、島根県民の平均寿命が男女ともに80歳を超える結果となりました。これは単純に寿命が延びたとみただけでなく、医療や介護が必要になる期間も同じように延びた、と考えられます。

つまり計画の要は「生きていられる期間」以上に「健康でいられる期間」を延ばすこと。介護が必要になる時期を先延ばしにすること。これが少子高齢化の進む島根において、重要な課題となっています。

気になる隠岐の健康状況は・・・

隠岐の健康寿命は、現在島根県7圏域の中で男女ともに6位と低迷しています。平均寿命は延びていますが、健康寿命においては男性では延び悩み、女性では短くなっています。これは見過ごせない事態です。

まずは下の目標から、実行出来そうな健康づくりに取り組みましょう！

一人ひとりが健康長寿をめざす

11目標



「ご縁でつながるまめなの輪」

- ごはん(食事)は3食 毎日食べる
- 塩分控えて 野菜はたくさん
- できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠
- ついに決心 禁煙チャレンジ
- なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙
- グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり
- また行こう あの人のいる 通いの場
- めざせ8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医
- 仲間で声かけ 受けよう 健診(検診)
- 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール
- 若い時から しっかり動いて たっぷり筋力

*ご縁・・・地域のつながり、家族のつながり、県民運動につながる
*まめな・・・健康長寿

お酒との付き合い方について、考えてみませんか？

祭りや集まり等にはお酒が付きもの！しかし、美味しいお酒も飲みすぎれば心と体に大きな影響を与えてしまいます。楽しく、健康的に生活をしていくためにも、正しいお酒の飲み方、すなわち『適正飲酒』を心がけ、できることから実践していくことが大切です！

☆休肝日をつくりましょう！

- ・お酒を飲むと、肝臓には中性脂肪が溜まり、胃や腸などの粘膜も荒れてきます。これら臓器の修復のためにも、週に2日程度の休肝日を作ることが必要です。
- また、休肝日をつくることはアルコール依存症の予防にもつながります。
- ・週5日続けて飲酒して2日連続で休むのではなく、「2～3日飲んで1日休む」という習慣をつくることが重要です。



☆お酒の「適量」を知り、飲む量を減らしましょう！

お酒の適量は、「1日あたり純アルコールで約20g程度の摂取」と言われています。個人差がありますので、女性や高齢者の方、お酒に弱い方などはこれよりも少ない量で留めてください。

◆お酒の種類別 適量（純アルコール20g）の目安

	ビール(中瓶) (1本 500ml)		缶チューハイ (1.5缶 520ml)		日本酒(清酒) (1合 180ml)
---	-----------------------	---	------------------------	---	-----------------------

参考：（社）アルコール健康医学協会ホームページ

世界禁煙デー・禁煙週間 街頭キャンペーンを実施しました！

5月31日の世界禁煙デー、5月31日～6月6日の禁煙週間に合わせ、今年も島前・島後各地で、部会員の皆様、健康づくり推進協議会の皆様と連携し、受動喫煙や禁煙に関する啓発を行いました！

たばこを吸われる方からは「これを機に取り組んでみようかな」、吸われない方からも「家族が吸っているのだからこれを止めよう」等、たくさんの反応をいただきました！

島前地区
日時：5月28日
場所：けいしょう保育園（海士町）
日時：5月31日
場所：みた保育園・シオン保育園(西ノ島町)



島後地区（隠岐の島町）
日時：6月1日
場所：サンテラス・ショッピングセンターひまり



毎朝、朝ごはんを食べましょう！ ～早寝、早起き、朝ごはん～



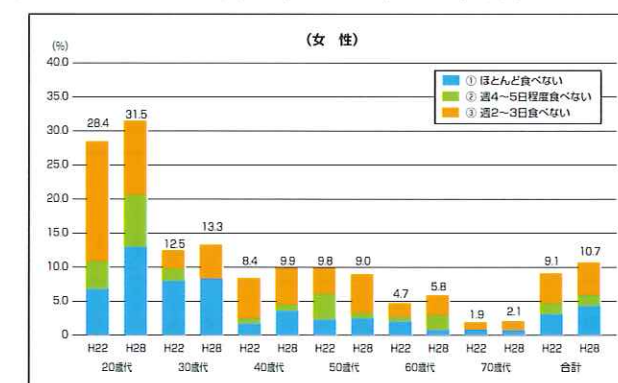
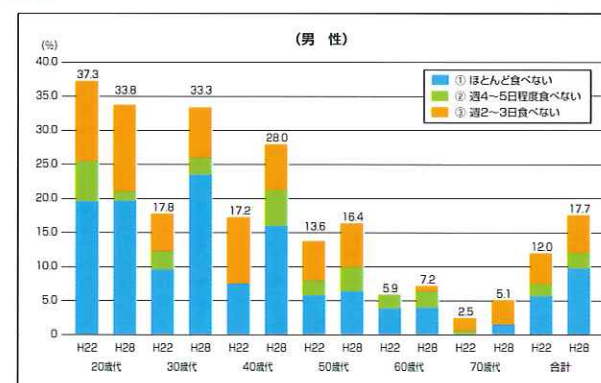
9月1日～30日は「食生活改善普及運動月間」です。みなさんは毎日、朝ごはんを食べていますか？

島根県の調査では、20歳代の男女、30歳代の男性は約3人に1人が朝食を食べる習慣がないことがわかりました。

朝ごはんは、午前中からしっかり活動できる身体をつくること、生活リズムを整えるうえでも重要な役割があります。

■朝食を毎日食べる習慣のない者の割合（20～70歳代）

資料：平成28年度島根県健康調査



理想的な朝ごはんとは？

- ㊦ 温かい飲み物があること
- ㊦ ごはんやパンなどの主食を食べること
- ㊦ 卵や豆類、乳製品などのたんぱく質のおかずを食べること
- ㊦ 野菜や果物で、ビタミン・ミネラルをプラスすること



朝ごはんのポイント

- ① **まずは”食べる習慣”をつける**
忙しい朝は手の込んだメニューではなくてもかまいません。“何か食べる”ことから始めてみましょう。
- ② **毎日決まった時間に食べる**
同じ時間に食べることで、お腹がすくリズムができます。

（参考：「早寝早起き朝ごはん」全国協議会）

歯と口腔の健康づくりでみんな歯ッピー！



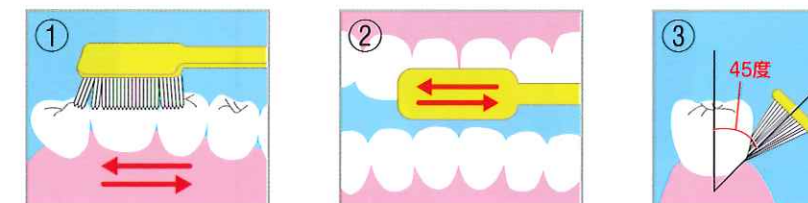
歯の状況を見てみると、隠岐圏域の60歳代は残存歯数が県平均と比べて約3本少ない結果となっています。

いつまでも元気で自分の歯で食事をするためには、若い頃からのセルフケアや定期的な歯科受診をしましょう！

毎日の歯みがきで健口生活

～歯垢がたまりやすいところの磨きかた～

- ① 奥歯のかみ合わせは毛先を水平に一本ずつ磨くように動かしましょう。
- ② 歯の表と裏側は、毛先を直角にあて往復運動しましょう。
- ③ 歯の表面は、歯と歯肉の境に毛先を45度に当てて、弱い力で動かしましょう。



「歯医者」＝「痛くなってから行く」では…手遅れ!!

歯と口腔の変化は自覚症状がないことが多いです。毎日、歯みがきなどのセルフケアをすることと合わせて、年1回は歯科受診をして、健口生活を実践しましょう。

（参考：日本歯科医師会）

