

まめな・おき通信

26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:08512-2-9701 島前:08514-7-8121

働き盛りのみなさん！ 健康づくり、はじめてみませんか？

隠岐圏域の平均寿命は県全体と比べると、男性は県より『1年』短いという状況となっています。

約半数はがんや心疾患、脳血管疾患等の生活習慣病により亡くなっており、中には40～64歳という若い年齢で亡くられる方もいるという現状もあります。

「今、病気じゃないから」「健康診断でも問題ないから…」と油断してはいませんか？

将来の生活習慣病予防のために、元気に働ける間からコツコツと健康づくりに取り組むことが重要です！

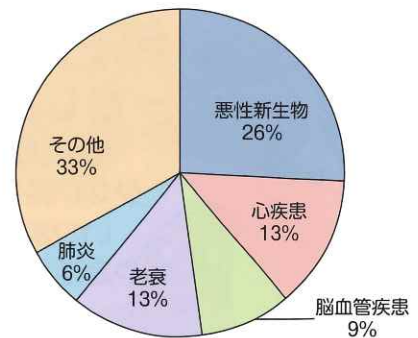


また、健康づくりは個人の問題ではありません。
どの業種でも人材不足が叫ばれる中、従業員全員が健康で長く働き続けることができるよう、健康づくりを会社全体で取り組むことも必要な時代になってきています。

(歳) 平均寿命 (2013～2017年平均)



死亡割合
(隠岐圏域男女計 2013～2017年)



「しまね★まめなカンパニー」登録事業所を募集しています！

従業員の健康づくりに取り組んでいる事業所に「しまね☆まめなカンパニー」に登録いただき、取組の充実や未実施事業所への拡大を図っています。下記の5つのメニューの内1つでも取り組まれていれば、登録可能！取組メニューの数に応じて、星1～5つの事業所として認定をさせていただきます。



登録事業所へは認定証をお渡しし、取組をPR！

～取組メニュー（選択制）～

- ★たばこ対策
- ★生活習慣の改善
(食生活、運動、歯と口腔の健康、アルコール)
- ★心の健康づくり
- ★がん検診、各種健診の啓発
- ★従業員の治療と仕事の両立

「しまね★まめなカンパニー」登録事業所

(県ホームページへの掲載許可のあった事業所名のみ記載)

★★★★★(星5つ)

社会福祉法人隠岐共生学園

社会福祉法人知夫村社会福祉協議会

他、1事業所が登録

★★(星2つ)

隠岐観光株式会社

他、1事業所が登録

登録を希望される場合は隠岐保健所 (08512-2-9713) へ連絡、もしくは島根県のホームページ (右のQRコードからもアクセスOK!) をご確認ください！



“ちょびっと減塩” でまめな生活を送ろう！

みなさん知っていますか？毎月17日は「減塩の日」です。

国の調査では、食塩摂取量は男性10.8g、女性9.1g^{※1}とされています。年々減少しているものの、1日に摂りたい食塩摂取目標量の男性8g、女性7gを上回っている状況です。

食塩は身体の調子を整えるうえで必要なものですが、摂りすぎると高血圧や胃がん等のリスクになるといわれています。毎日の食事で食塩について少し意識し、ちょびっと減塩しましょう。

※1 平成29年国民健康・栄養調査報告

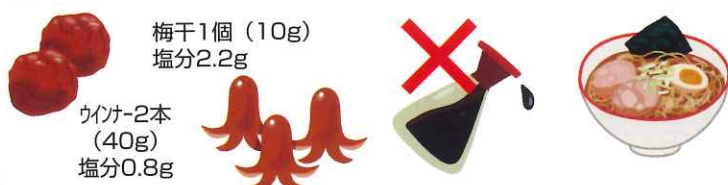
作るとき

- ①酸味を利用して、爽やかな香りを楽しもう
- ②香辛料・香味野菜を利用して、いつもと違った味を楽しもう
- ③天然食品だしのうま味を使おう



食るとき

- ①塩分の多い食品を知り、食べ過ぎに気をつけよう
- ②何にでも醤油をかけるのはやめよう
- ③麺類の汁はちょびっと残そう



毎日の歯みがきで健口生活

～むし歯予防のためにフッ化物入り歯みがき剤を使おう～

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！



フッ化物配合歯磨剤の年齢別応用量

年齢	6か月～2歳	3～5歳	6～14歳	15歳以上
歯みがき剤の量	切った爪程度の少量	5mm以下	1cm程度	2cm程度
フッ化物の量	500ppm	500ppm	1,000ppm	1,000～1,500ppm

【参考資料】

う蝕予防の実際 フッ化物局所応用実施マニュアル
(日本口腔衛生学会フッ化物応用委員会)

効果的なフッ化物配合歯磨剤の使用方法



「歯医者」＝「痛くなってからいく」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)



“ロコモ”をご存知ですか？

ロコモ：運動器症候群（ロコモティブシンドローム）

骨・関節・筋肉など身体を支えたり動かしたりする運動器が衰えて、立つ・歩くといった移動能力が低下している状態です。

今は元気でも、将来、介護が必要になる可能性が高いです！！



チェックしよう！7つのロコチェック ～こんな状態は要注意～

- 1 片足で立ったまま靴下を履くことができない。
- 2 家の中でつまづいたり滑ったりすることがたびたびある。
- 3 手すりがないと階段を上ることができない。
- 4 15分（約1km）ほど歩き続けることができない。
- 5 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 6 2kg程度の荷物（1リットルの牛乳パック2個程度）を持って歩くのが困難。
- 7 掃除機の移動や布団の上げ下ろしなど力のいる家事が困難。

参考：日本整形外科学会



無理せず自分のペースで・・・

“ロコトレ”で“ロコモ”を予防しよう！

片脚立ち ～バランス能力アップ～



☆ポイント

- ・壁や机などにつかまりながら行いましょう。
- ・床につかないように片足を挙げます。
- ・左右1分間ずつ、1日3回が目安です。



スクワット ～下肢筋力アップ～

☆ポイント

- ・肩幅より足を広めに足を広げます。
- ・膝がつま先より前に出ないようにしましょう。
- ・1日5～6回を3セット行うのが目安です。



ロコモ予防に効果的なのは、運動を継続して行うことです。

少しずつ、運動習慣を身につけていきましょう！

あなたのお酒の飲み方、振り返ってみませんか？

お酒は「百薬の長」とも言われ、正しい飲み方をすれば、飲みの席でのコミュニケーションがスムーズになったり、食欲が増進したり…等の良い効果があります。しかし、お酒との付き合い方を一歩間違えてしまうと、あなたと家族の人生を大きく変えてしまう危険性も・・・

年末年始等、お酒の席が増える季節が来る前に、お酒との良い付き合い方について考えてみましょう！



1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人（ひと）への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に飲むのは危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに

引用：公益社団法人アルコール健康医学協会

「休肝日」、つくっていますか？

お酒を飲むと、肝臓に中性脂肪が溜まり、胃や腸などの粘膜も荒れてきます。

これら臓器の修復をするためにも、週に2日程度は「休肝日」を作ることが重要です！

日	月	火	水	木	金	土

「お酒の適量」を知っていますか？

1日あたりの「お酒の適量」は、飲んだお酒に純アルコールがどのくらい含まれているかで考えます。

日本では「節度ある適度な飲酒量」は、純アルコールで1日平均約20g程度とされています。（女性はその1/2～2/3程度が適当）

また、1日あたり約40g以上（女性は約20g以上）の純アルコールの摂取は生活習慣病の危険性を高めると言われています。

<純アルコール約20gの例>



ビール(度数：5%)
→中瓶1本(500ml)

日本酒(度数：14%)
→1合(180ml)



酎ハイ(度数：7%)
→1缶(350ml)