

まめな・おき通信

28号

【発行】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(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

健康長寿しまね推進会議 とは…

住民が主体となって取り組む健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会参加を推進する機関です。「健康長寿日本一」を掲げ、健やかに自分らしく暮らせる地域社会を目指して活動を行っています。

脳卒中を防いで めざせ健康長寿！

隠岐圏域の平均寿命は、**男性 79.6 歳、女性 87.6 歳**となっており、県と比較すると男性が1年短い状況です。

疾患別の死亡状況をみると、脳卒中は全年齢では第4位、40～64歳ではがんに次いで第2位となっています。年齢調整死亡率は増加傾向にあり、中でも40～64歳の男性の死亡率が県と比較しても大幅に高い状況が続いています。

脳卒中の発症や死亡を防ぐ（特に40～64歳の若い世代）ことは、隠岐圏域の平均寿命や健康寿命を延ばしていく上で、非常に重要です！

脳卒中 年齢調整死亡率（40～64歳）



島根県健康指標データベースシステムより算出

脳卒中とは…

- ・脳の血管がつまったり（脳梗塞）、破れたり（脳出血）する病気をまとめて『**脳卒中**』と言います。
- ・高血圧や糖尿病等によって、心臓から全身に血液を運ぶ血管が硬くなる（動脈硬化）と、脳卒中が起こりやすくなります。
- ・脳卒中を発症すると後遺症が残る可能性もあり、**介護が必要となる主な原因**にもなっています。



ポイント

脳卒中予防のキーワードは **高血圧予防**！！

隠岐圏域で脳卒中を発症した人の約7割は、基礎疾患として**高血圧**がありました。

血圧は高ければ高いほど、脳卒中を発症する危険性が上がると言われています。

高血圧や脳卒中の予防には、食事や運動、禁煙、飲酒などの生活習慣が重要です。

また、定期的な血圧測定や健診などで自分の健康状態をチェックすることもとても重要です。

生活習慣を振り返り

できることから改善することで

発症を予防！



定期的な血圧測定や

健診受診等で

異常を早期発見！



次ページから… 高血圧や脳卒中等を防ぐために家庭や職場でできるポイントをご紹介します！

座りすぎを防いで 心もからだも健康に♪

皆さんは、1日にどのくらいの時間、座っていますか？海外の調査によると、日本人が1日に座っている時間は世界で1番長いと言われています。日々の生活を振り返り、できるところから、からだを動かす時間を増やしてみませんか？



「座りすぎ」は、生活習慣病のリスクを高める！？

1日に座っている時間が4時間未満の人と比べ、1日に11時間以上座っている人は死亡のリスクが40%も高くなるとも言われています。

長時間座り続けると血流や筋肉の代謝が低下し、脳卒中や心筋梗塞、肥満、糖尿病、がん、認知症など健康に害を及ぼす危険性が高まります。また、座りすぎは疲労やストレス過多等、からだだけではなく、心にも悪影響を与えます。

大切なことは 生活の中で 動く こと!!



座りすぎによる健康へのリスクを少なくするためには、座っている時間を少しでも短くすることが大切です。

国や島根県では、運動による健康づくりを進めるため、「+10（プラステン）今よりも10分多くからだを動かす」を合言葉に取組を進めています。

みなさんも、日々の生活を振り返り、今の生活に「+10」はじめてみませんか？

ポイント

たとえば、こんな場面で「+10」！

自宅で…

- ・外に買い物に出かける
- ・テレビのCM中は立ち上がって、家事をする
- ・ネットサーフィン時は時間を決める
- ・読書をするときは1章読んだら、合間にストレッチを挟む

など…



職場で…

- ・こまめにプリントやコピーを取りに行く
- ・階の移動をするときは、無理のない範囲で階段を使う
- ・立ち上がれない時は、ふくらはぎを揉んだり、かかとの上げ下ろし運動をする

など…



参考：（公財）明治安田厚生事業団 体力医学研究所『「座りすぎ」はカラダにもココロにも悪い？』
スポーツ庁Web広報マガジン「DEPORTARE」 2019年10月11日更新分

運動チェック表を作成しました！

1か月間、運動の内容やその日の体重等を記入することができるチェック表を2種類（高齢者ver、働き盛りver）作成しました！

隠岐保健所ホームページからダウンロード可能ですので、ぜひご活用ください！

隠岐保健所HP：https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/oki_hoken/wakuwaku.html

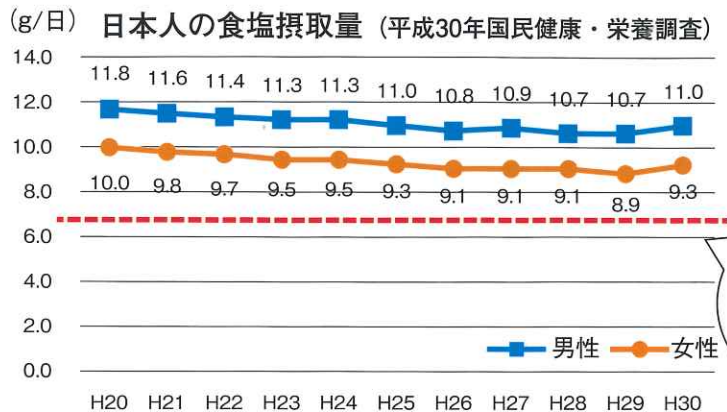
へらす

のこす

でちょびっと減塩！

知らないうちにお塩をとっている！

適度な塩は、身体の調子を整えるうえで必要なものですが、お塩をと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。



《目標量》※1

男性 7.5g

女性 6.5g

お塩の多い食べもの
けっこう食べているかも…

※1 日本人の食事摂取基準2020年版



食べるまえにつける調味料を

へらす

お刺身やお寿司などは、ネタの角に少しだけつけましょう。特に醤油はかけると調整が難しく、かけすぎになります。



酢飯につけず、
ネタにつけると、
なおブッド！

6g → 4.7g

※お寿司8皿の場合

-1.3g



麺類の汁やスープは

のこす



麺に含まれる
お塩の量は0.3g
(汁200ml)

全部飲んだとき



5.0g
(0.3g + 4.7g)

1/2 飲んだとき



3.5g
(0.3g + 3.2g)

1/3 飲んだとき



3.0g
(0.3g + 2.7g)

全部残したとき



1.9g
(0.3g + 1.6g)

-3.1g

ポイント

まずは見てみよう！

栄養成分表示
1枚(約80g)あたり

エネルギー	229kcal
たんぱく質	7.9g
脂質	3.8g
炭水化物	8.8g
食塩相当量	0.9g
(推定値)	

平成27年4月に食品表示法が施行され、容器包装に入れられた加工食品には栄養成分表示が表示されることになりました。

栄養成分表示は、健康づくりに役立つ重要な情報源です。気になる栄養成分がどのくらい含まれているのかを知ることができます。

高血圧予防のために食塩相当量をチェックしてみよう！

栄養成分表示では、「ナトリウム量」で記載されている場合もあります。その時は、この計算式で食塩相当量に変換できます。

食塩相当量(g) = ナトリウム量(mg) × 2.54 ÷ 1000

その 1 本を減らしてみませんか？

隠岐圏域喫煙習慣のある者の割合
【2016年度特定健診（国保+協会けんぽ）】



隠岐圏域の喫煙率は高く、特に若い世代の喫煙率が高い状況です。

喫煙者が肺がんになるリスクは、吸わない人の約**4.5倍**とされています。

喫煙は高血圧の原因にもなり、脳卒中や心疾患等の循環器疾患など様々な健康への悪影響を及ぼすことが知られています。また、（現在騒がれている）新型コロナウイルス感染症の重症化の要因ともされています。

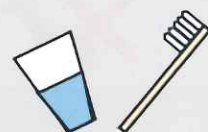
まずは、1本から減らす心がけを

ポイント

たばこをやめる具体的な取り組み

自分がたばこを吸いたくなる場面を考え、代わりとなる行動を決めて実行する
(例)

- | | |
|---------------|-------------------------|
| 起床してすぐに吸いたくなる | → すぐに顔を洗うようにする |
| 食事の後に吸いたくなる | → 歯磨きするようにする |
| お酒を飲むと吸いたくなる | → 冷水を一杯置いておき、吸いたくなったら飲む |



受動喫煙防止のため法律で
2020年4月1日より多くの施設※
で**原則屋内禁煙**になりました。

違反者には**罰則**が適用されることもあります。
(最大30万円の過料)

ただし、経過措置として以下の基準をすべて満たしている小規模飲食店は最寄りの保健所に届出の上喫煙可能室を設置することができます。

喫煙可能室を設置した飲食店は標識（左図）を掲示する必要があります。

〈経過措置の基準〉

- ① 2020年4月1日時点で営業をしている店舗
- ② 資本金または出資の総額5,000万円以下
- ③ 客席面積が100㎡以下

※多くの施設：ホテルや飲食店、工場、事業所など



喫煙可能店
Smoking area

20歳未満の方は立ち入れません。
「喫煙」には、加熱式たばこも含まれます。

島根県



喫煙可能室あり
Smoking room
available

「喫煙」には、加熱式たばこも含まれます。

島根県

＜喫煙可能室に関するお問い合わせ先＞
隠岐保健所 地域健康推進課 **08512-2-9713**