

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の情報誌です

回 覧

令和3年2月発行

29号

まめな・おき通信

【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。

令和2年度 健康づくり活動表彰

島根県では健康長寿日本一を目指し、「住民主体の地区ごとの健康づくり活動」を広める取組を進めており、その取組の一環として地域で長年にわたり積極的な健康づくり活動を行っているグループや事業所への表彰を実施しています。

今年度は、隠岐圏域より県知事賞を1グループ、県会長賞を1グループが受賞されました！



県知事賞

なごみかい 和美会

(隠岐の島町 布施地区)

旧布施村(布施・卯敷・飯美地区)在住の高齢者や障がい者の方を対象に、参加者の健康の保持増進と孤独感の解消、相互の親睦を深めることを目的とし、3地区に分かれて活動を展開されています。

毎回の活動において「健康づくり」が基軸に置かれ、20年という長きにわたって活動が継続されていることや、3地区での活動ができるよう組織化し、工夫をされていること等が高く評価をされ、この度受賞となりました。



県会長賞

ひまわり会

(西ノ島町 美田尻地区)

高齢者の閉じこもり防止、生きがいや健康づくり活動に取り組み、活気ある地域づくりを行うことを目的に、住民同士の交流の場として長年活動されています。

会員やボランティアで意見を出し合い、会食交流会や勉強会、季節ごとに七夕会、ミニ運動会など参加者全員が楽しく活動できるよう工夫を凝らしながら取組を継続されています。

男性の参加者が多い点や、会員同士が支え合って取組を継続されている点等が高く評価をされました。



どちらのグループも、地域のつながりを大切にしながら、工夫を重ねて運営をされていました。また、長年続けてこられたことで、その活動が地域に深く浸透し、参加者の生きがいや健康のみならず、地域全体の活性化へと繋がっていました。

今後も引き続き、健康長寿日本一を目指す取組のお手本となる活動の継続を応援しています！



「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクールを実施しました！

朝食の大切さや野菜摂取を考える機会や隠岐の豊富な魚介の活用を目的として、小学校高学年から高校生までの児童・生徒を対象に、「野菜をしっかりとった朝食レシピ」「隠岐の美味しい魚介レシピ」を募集しました。147作品の応募があり、審査の結果、以下の作品が**最優秀賞**に選ばれました。

野菜をしっかりとった朝食レシピ部門

夏野菜のチーズオムレツ

海士町立福井小学校5年 濱田 詩音さん

【材料】（4人分）

- ・卵 2個
- ・ウインナー 2本
- ・パプリカ(黄・赤) 各1個
- ・ピーマン 2個
- ・トマト 1/4個
- ・オクラ 2本
- ・玉ねぎ 1/6個
- ・コーン 30g
- ・コンソメ 小さじ1/4
- ・砂糖 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・サラダ油 小さじ1



【作り方】

- ①オクラは塩でヒゲを取りのぞき、小口切りにする。
- ②ウインナー、トマト、玉ねぎはみじん切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、①と②、コーンを炒めて塩、こしょうをする。
- ④卵を溶いてコンソメ、砂糖で味つけをして③に入れ、半熟になるまで炒める。
- ⑤パプリカとピーマンは半分に切り、種を取りのぞく。
④を入れてオーブンで15分焼く。
- ⑥チーズをのせ、溶けるまで焼く。

隠岐の美味しい魚介レシピ部門

野菜たっぷりハマチの南蛮漬け

島根県立隠岐高等学校1年 小林 綾花さん

【材料】（4人分）

- ・刺身用ハマチ 1冊
- ・にんじん 1/2本
- ・ピーマン 1/2個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・片栗粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・しょう油(濃口) 大さじ1
- ・酒 大さじ1
- ・しょうが 1/2かけ
- ・酢 1/2カップ
- ・砂糖 大さじ2
- ・しょう油(濃口) 大さじ1
- ・水 1/4カップ



【作り方】

- ①ハマチは短冊切りにする。しょう油、酒、すりおろしたしょうがを混ぜて切ったハマチを漬けておく。
- ②にんじん、ピーマン、玉ねぎは千切りにする。玉ねぎは水にさらしておく。
- ③鍋に★の調味料を入れ、一煮立ちさせる。
- ④ハマチの水気をふき取り、片栗粉をまぶして揚げる。
- ⑤③に切った野菜と揚げたハマチを漬ける。

※全受賞作品のレシピは隠岐保健所ホームページに掲載しています。

活動レポート

図書館で「しっかり朝食、ちょびっと減塩」の展示をしました！



新型コロナウイルス感染症の影響で地域の健康教室や料理教室の開催が少なくなりました。しかし、こんな時だからこそ健康に気をつけて過ごしてほしい！と考え、西ノ島町コミュニティ図書館いかあ屋にご協力いただき、展示や関連図書の特集を行いました。みなさん、見てくださいましたか？

〈見てくださった方の感想〉

家族と一緒に楽しくクイズができました。西ノ島町と県の比較が分かりやすく、身近な問題として感じる事ができました。意外と知らないことが多くて面白かったです。



11/29 隠岐島文化会館にて開催された「いきいき祭」へ参加し、ブース展示を行いました。

当日は、健康づくりに関する掲示やチラシ配布の他に、「おしえて！健康づくり+1（プラスワン）コーナー」と題し、来場された皆さんに日常生活の中で「健康で意識していること」や「健康を意識してこれから頑張りたいこと」を書き込んでいただきました！

プラス1

あなたも健康のために身体にいいことをプラス1してみませんか

〈コーナーに寄せられた皆さんの書き込み〉

**健康のために意識していること
これから頑張りたいこと**

運動

- ・毎朝、テレビ・ラジオ体操をしている
- ・週3回、ウォーキングをする（家族や友人と）
- ・なるべく歩くようにしている
- ・スイミングをしている など

食事

- ・毎日三食、時間通りに食べる
- ・減塩を心がけている
- ・なるべく間食をしない
- ・栄養を考えて作って食べる など

睡眠

- ・しっかり睡眠をとること
- ・早寝早起き

その他

- ・お酒を控えている
- ・毎日の会話



健康づくり情報

**良い睡眠で
心も体も健やかに♪**

あなたは1日何時間寝ていますか？ 起きたときに「よく眠れた」と感じますか？

睡眠には、心身の疲れを回復する働きがあります。また、睡眠時間の不足や睡眠の質の悪化は、うつ病などのこころの病だけではなく、生活習慣病のリスクも高めてしまいます。

睡眠の質をあげるポイント

参考：健康づくりのための睡眠指針2014

- 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめどめのメリハリを！
- 寝る前の飲酒（寝酒）や喫煙は避けましょう！
- 自分の睡眠に適した環境づくりも大切です！（寝る前にぬるめのお湯で入浴、室内を暗くする等）
- 眠くなってから寝床に入り、起床時間は遅らせない！



**健診受診で
あなたのカラダを総点検！**

生活習慣病は早く見つけ、生活習慣の改善等を行うことで悪化や疾患の発症を防ぐことができます。

年に1度は必ず健診やがん検診を受診し、あなたの今の健康状態をチェックしましょう！

毎年受けてほしい3つの理由

○ 自分では異常に気づけない！

生活習慣病は進行するまで症状がない事が多いです。気づかぬうちに悪化している場合も…

○ 早期発見・対処が一番お金も時間もかからない

異常を早く見つけ、生活習慣の改善により早く対処することが一番時間もお金もかかりません。

○ 1年ごとの経年変化を見ることが大切

1年以上間をあけると、早期発見の時期を過ぎてしまう恐れがあります。





新型コロナウイルス感染症が日本で初めて確認されて1年がたちました。

すっかり私たちの生活も変わり、新年会や歓送迎会など気の置けない仲間とワイワイ楽しく！することがなかなかしづらくなってしまいました。外で飲めなくなり、「飲酒量が減った」という声が聞かれる反面、「家で飲む量が増えた」という人も多いのではないのでしょうか？

つつい飲み過ぎてしまう「宅飲み」ですが、健康のために自己管理も大切です。



コロナ禍で気をつけたい宅飲み6ヶ条

①最初に飲む時間を決めておき、長時間飲み続けない

帰宅時間を考えなくていいのでついズルズルと飲みすぎていませんか？あらかじめ時間を決めて飲みましょう。

②あらかじめおつまみを用意し、早めに食べる

空腹時にいきなりお酒を飲むのは体に負担です。先になにかおつまみを準備してから飲むようにしましょう。

③飲む量を最初に決めておく

下の適正飲酒を参考に自分にあった「適量」のお酒を飲みましょう。

④その日に飲む種類の酒のストックは絞っておく 買い置きしない

最初は、ビール。次は日本酒、ちゃんぽんして飲むと飲んだ量が分からなくなります。「今日はここまで」と決めておきましょう。

⑤適宜、水やノンアルコールドリンクを飲む

「宅飲み」は他人に気を遣わず飲み物を選べます。意識して水なども飲みましょう。

⑥翌日に残らないか注意する。残るといことは自分の適量を超えているということ

不安やストレスを抑えるための飲酒は依存症の第一歩です。体調と相談し、ゆっくり飲みましょう。

正しい知識を持って健康的にお酒を楽しみましょう

お酒の適量は、個人差もありますが「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。無理をせず、自分のペースで飲める宅飲みこそ「適量」のお酒を楽しみましょう。

純アルコール約20グラムとは大体・・・

