

令和2年度から5ヶ年計画で進めている健康寿命延伸のモデル地区活動。大田圏域では大田市波根地区で取り組んでいます。これまでの活動の一部をご紹介します。みなさんの町の健康づくり活動の参考に！



「人や地域とのつながり」をキーワードに活動しています！様々な調査や研究により、社会とのつながりが多いほど健康状態が良いといわれています。スポーツ、ボランティア、趣味のグループなど社会参加の割合が高い地域ほど、転倒やうつ、認知症などのリスクが低い傾向にあることが報告されています。

活動のモットーは「楽しく」

波根まちづくりセンターなど地域のみなさんと一緒に波根地区でのイベントに健康づくりをプラス！

7月 減塩レシピやグッズの配布を通じて、地域の方と会話♪

9月 クイズで学ぼう！減塩 どちらの料理の塩が多いかな？

11月 キャンدلナイト in 波根 小学生を対象にアジ釣り、塩づくり、火起こし、登山を体験！

12月 男の料理教室 野菜たっぷりの薬膳料理と減塩のコツを学びました

波根町文化・芸術祭とピザ窯お披露目会

健康長寿プラス1 しまね

こころも、からだも 健康に歳をかさねるために

「できることからプラスワン」

体に良いこと、まずは何か一つでも始めてみませんか。みなさんの生活で気軽に取り組めるプラスワン活動をご紹介します！

運動にチャレンジ まずは、今よりあと10分！

- 10分(1000歩)多く歩く
- 隙間時間に体操・ストレッチ
- いつもの家事をキビキビとスピードアップ
- スポーツを始めてみる
- テレビやスマホを見ながら、ストレッチ

減塩にチャレンジ あと塩分マイナス1g!

- 天然だしを活用
- 減塩レシピにチャレンジ!
- しょうゆは「かける」より「つける」
- 薬味を利用する(わさび、しそ、ショウガ、唐辛子など)
- めん類のスープは飲み干さない

なぜ塩分をとりすぎたらダメ? 塩分を取り過ぎると、高血圧の原因になったり、それに伴う脳血管疾患や心疾患、腎臓病などにも影響します。

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.1g、女性9.6gと目標よりも多めです。 出典:平成28年島根県民健康栄養調査

過去発行の『ニュースレター～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～』はこちら→



波根 人口1,161人 (R5.2.1時点) 海や山に囲まれ、自然が豊かで歴史や文化を継承し、地域活動が盛んな町です。

野菜の摂取や減塩などの健康情報を地域のイベントで啓発! ←このほりが目印!

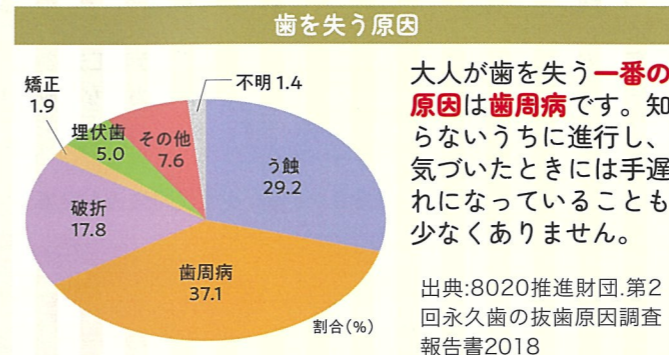
News Letter



ニュースレター ～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～

発行者/大田圏域健康長寿しまね推進会議 (事務局: 島根県県民健康推進課) 〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1 TEL 0854-84-9821

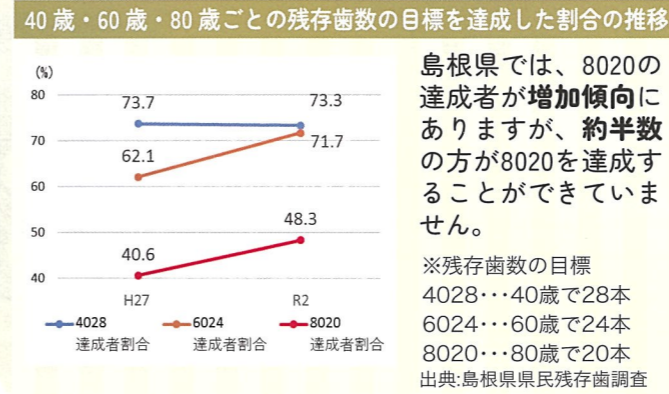
歯周病を予防して8020の実現へ!



歯周病のセルフチェックをやってみよう

- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉がときどき腫れる
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする
- 歯みがきのときに出血する
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができる

出典:厚生労働省 e-ヘルスネット



これらの症状がある場合、歯周病の可能性がります。歯科医院を受診しましょう!

歯周病を予防するために、毎日のセルフケアとともに、かかりつけ歯科医による定期的なプロフェッショナルケアを受けて健康な口腔を保つことが大切です。

年に1回は歯科健診を受けましょう!

“親と子のよい歯のコンクール”と“8020よい歯のコンクール”を開催

島根県と島根県歯科医師会では、毎年3歳児健診を受診した親子のうち、口腔の状況が良好な親子を対象に「親と子のよい歯のコンクール」を、また「8020(ハチマルニイマル)運動」の一環として「8020よい歯のコンクール」を実施しています。今年度大田圏域で受賞された方々をご紹介します。

親と子のよい歯のコンクール

県大会: 優秀賞 親 小泉 南帆さん
圏域大会: 最優秀賞 子 小泉 光縁さん (邑南町)

県大会: 入選 親 山田 幸恵さん
圏域大会: 最優秀賞 子 山田 糸華さん (邑南町)

圏域大会: 優秀賞 親 尾原 美希さん
子 尾原 千隼さん (大田市)

8020よい歯のコンクール

最優秀賞 日高 美枝子さん (邑南町)
優秀賞 森野 辰己さん (大田市)

★健康な歯を保つ秘訣をお聞きしました!

- 歯磨きは1日3回きっちりしている。特に寝る前は丁寧にするように気をつけている。
- 歯磨きの方法は、歯科医師に教えてもらい、歯ブラシの向きやみがく方向を意識している。
- 定期的に歯科受診するようにしている。

ホームページ(県大会)で受賞された皆様をご紹介します。 親と子のよい歯のコンクール

8020よい歯のコンクール