

みんなでめざそう しまね健康なまちづくり

いきいきしまね 2017



今号のトピックス

- 発刊にあたって…………… 1 ページ
- 県民健康調査結果概要…………… 2～3 ページ
- 平成28年度 健康づくりグループ表彰の受賞者が決定しました…………… 4 ページ



**広がっています！
健康長寿しまねの県民運動**

「発刊にあたって」

島根県健康福祉部長 藤間 博之

生涯にわたって健康で明るく生きがいを持ち、可能な限り健康である期間を維持しつつ、質の高い生活を送ることは、私たち県民全ての願いです。島根県では、すべての県民が健康で明るく生きがいをもって生活できる社会の実現、「健康長寿日本二」をめざした取組を平成十二年から進めて参りました。

平成二十五年度からは、「健康長寿しまね推進計画第二次計画」を指針とし、平均寿命や健康寿命を延ばすこと、さらに健康寿命の地域格差を縮めることを基本目標に掲げ、「住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進」、「生涯を通じた健康づくりの推進」、「疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止」、「多様な実施主体による連携の取組」と効果的な運動の推進を四つの柱として取組を進めており、その県民運動の輪は着実に広がってきているといえます。

一方で、今後の課題として、「若い世代の食生活の乱れ」、「働き盛り世代の運動不足」などが明確となっており、地域ぐるみでこのような課題に対応した施策を推進していく必要があります。

今年度は、第二次計画の中間年を控え、約三千名の県民の皆様が対象とした、生活習慣や食習慣に関する意識調査を行いました。この度、その調査結果の速報がまとまり、広報誌として発刊することとなりました。

今後はこの結果を分析し、健康長寿日本一をめざした活動の方向性の検討を進めるとともに、「健康長寿しまね」の取組がより一層充実した活動として地域に根付いていくよう、県民一人ひとりが健康づくりを実践するための環境づくりを、関係機関、団体の皆様とともに推進してまいります。

朝ごはん

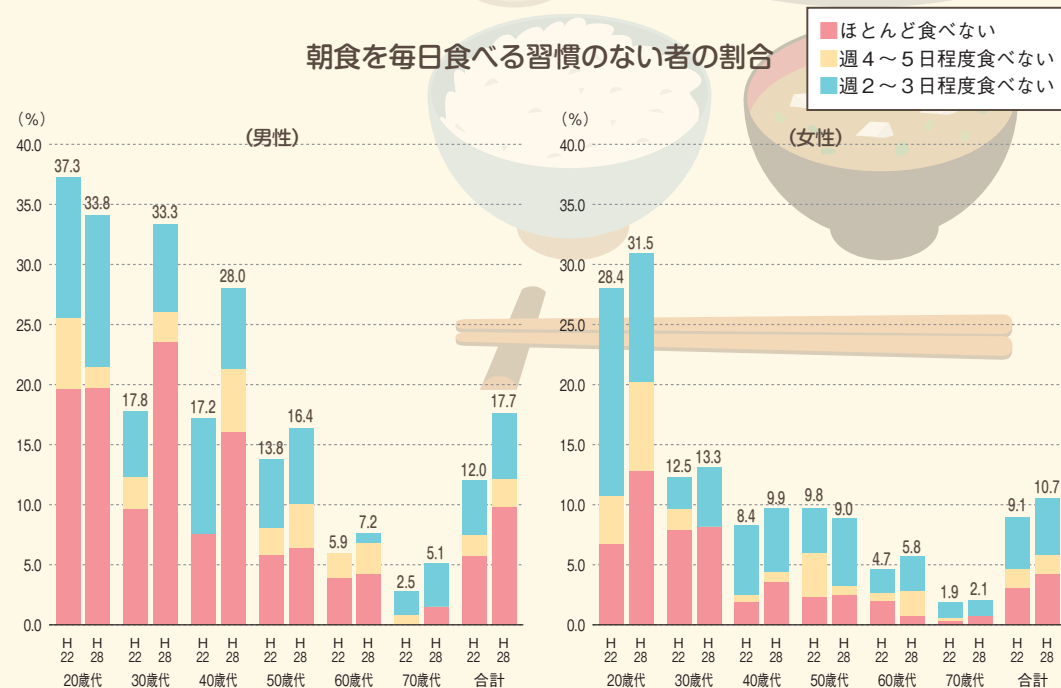


「毎日朝ごはんを食べる」習慣のない人が、ふえています。

前回調査でも朝ごはんを欠食する人の割合が多かった 20 歳代男性・女性と 30 歳代男性は、30%以上の方が朝ごはんを欠食しています。島根県では、幼児期、学齢期、成人（20～30 歳代）の朝食欠食をなくすための啓発活動をすすめています。一日の始まりは朝ごはんから。

目標値：20 歳代 男性 30%、女性 20%／30 歳代 男性 13%、女性 10%

朝食を毎日食べる習慣のない者の割合



みんなでめざそう

しまね健康なまちづくり

平成28年度 島根県民健康調査結果 速報

島根県では「健康長寿日本一」の達成に向けた、健康なまちづくりを進めるため、各種健康づくり施策を展開しています。

この度、今後の施策検討を行うため、県民の皆様の生活習慣についての実態を把握するためのアンケート調査を行いました。御協力ありがとうございました。

今回の調査で、男性の 81.8%、女性の 85.4%が、「健康に気をつけている」と回答され、県民の皆様の健康への意識が高いことがうかがわれました。ここで、その他調査結果の速報をまとめましたので、お知らせします。

運動



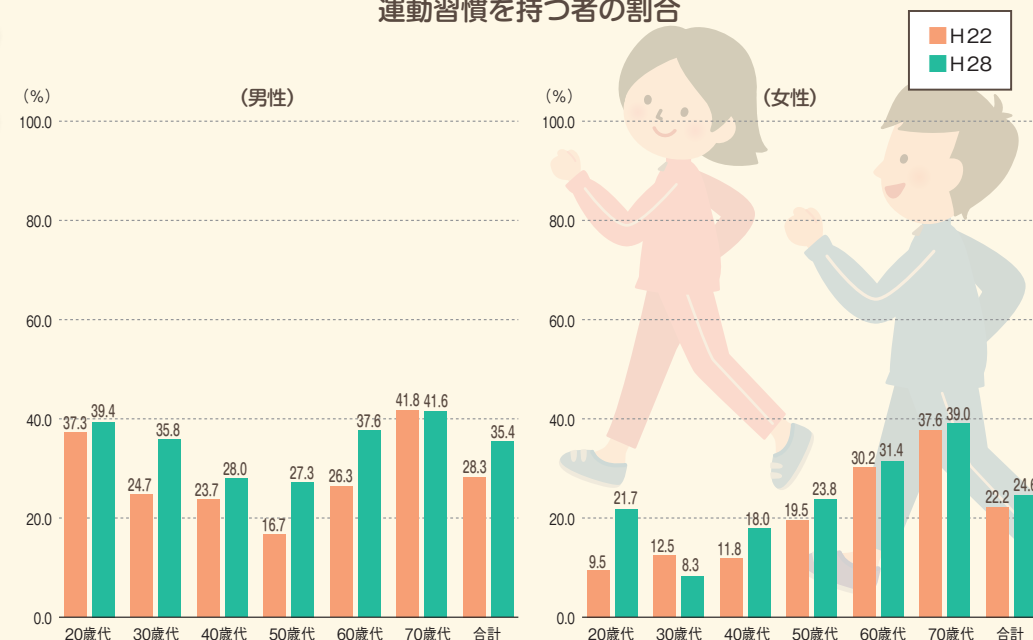
男性は運動習慣のある人が、ふえています。

男性の運動習慣がある人は増加しました。男性の 35.4%、女性の 24.6%は、週 2 回以上の運動を継続しています。

生活習慣病予防、ロコモ予防、心と身体のリフレッシュのためにも、生活の中に運動を取りいれましょう。

目標値：男性 40%、女性 27% 目標達成まであと一息!!

運動習慣を持つ者の割合



喫煙

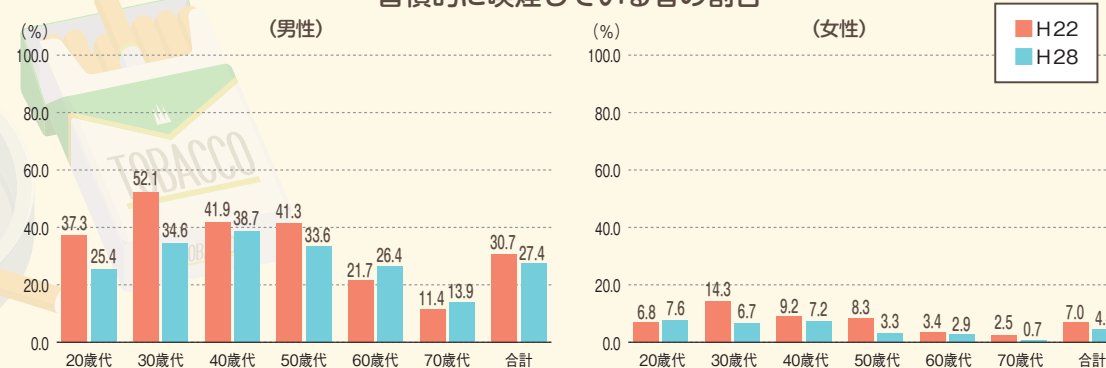


習慣的に喫煙している人は、減少しました。

前回調査と比べて、習慣的に喫煙している人は減少し、喫煙率は、男性 27.4%、女性 4.4%でした。特に 20 歳代男性と、30 歳代の男女の喫煙率が大幅に減少しました。

目標値：男性 12.3%、女性 3.2%／(20～30 歳代) 男性 17.7%、女性 5.4%

習慣的に喫煙している者の割合



定期的な歯科受診



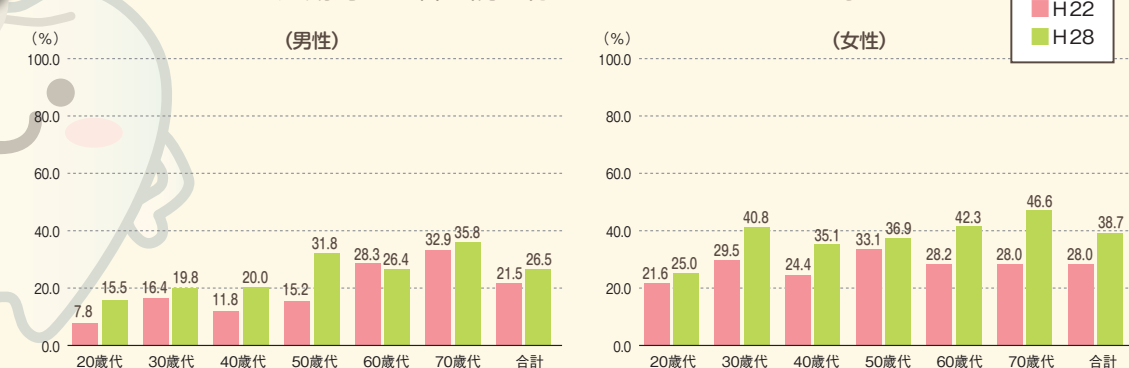
定期的に歯科医院へ行って歯石をとるなど管理をしている人は、増加しています。

歯と口の健康は、全身の健康にもつながります。80 歳で 20 本以上自分の歯をもつ 8020（ハチマルニイマル）をめざして、かかりつけ歯科医を持ち、年 1 回は歯科健診を受けましょう。

※ 80 歳で 20 本以上の自分の歯を持つ人は、40.6%（平成 27 年度島根県県民残存歯調査）

目標値：37.4%

定期的に歯科医院に行つて管理している者の割合



生涯を通じた、心と身体健康づくり、介護予防、生きがいづくり・社会活動に参加し、日常生活の中で健康づくりに取り組みましょう

健康づくりグループ表彰の受賞者が決定しました



島根県では、健康長寿日本一を実現するため、「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います。

この度、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の中から「健康長寿しまね推進会議会長賞」受賞グループを決定し、表彰を行いました。

グループ名	活動概要
よしだちくけんこうかいぎ 吉田地区健康会議 (安来市)	地区の健康づくり計画「健康よしだ21」の行動計画を定め、食事、運動、歯、検診、心、酒・たばこの6つの健康目標を柱に活動を推進している。 28年度は、運動「セラバンド体操を広めよう」を重点目標に地区住民への啓発活動に取り組んでいる。活動を通して、20歳代から80歳代までの幅広い世代で交流が図られている。 
くてちょう 久手町グラウンドゴルフ同好会 (大田市)	「人と人のつながり」を大切に、楽しく出来ることを目的とされている。ひきこもりがちな方への加入の声かけや、大会にあわせた保健師による血圧測定・健康に関する講話の聴講など、グラウンドゴルフを通じた「生きがいづくり」、「閉じこもり予防」、「寝たきりにならない体づくり」に取り組まれている。 
かみながや 上長屋いきいきサロンの集い (浜田市)	山間部に位置し過疎化・高齢化の進んだ地域であり、若い人や子どもが少なく異世代交流が困難な中、栄養、運動、歯と口の健康、心の健康など、幅広い分野の健康教室を企画、活動されている。 サロンへの参加が高齢会員の生きがいの場となっている。 
くくも 久々茂ふれあい・いきいき友の会 (益田市)	毎年開催する総会の外、主な活動は、地域の高齢者の得意分野を生かし3つのグループ(配食ボランティア、グラウンドゴルフ、食生活改善推進協議会)にわけ取り組まれている。このことにより、料理教室やグラウンドゴルフによる健康づくりなど、多くの住民が参加した活動を積極的に実施されている。 
たねちくほけんはん 種地区保健班 (益田市)	毎月1回「保健だより」を手配りで全戸へ配布し丁寧な声かけ活動が行われている。 血圧測定や健康教室、各集落をまわる健康相談など、住民の身近な場での健康づくりをされており、高齢化が進む中、地域で集まり、声をかけ合うことのできる場づくりがされている。 
なごみかい 和美会 (隠岐の島町)	旧布施村の3地区において、各地区活動(月1回)と3地区合同での交流活動(年3回)を、リーダー役である各地区代表が協力し合って運営している。 高齢者や障がい者の方を対象に、健康の保持増進と孤独感の解消、相互の親睦を図ることを目的に、参加者のニーズを把握しながら、健康づくりを中心とした活動に取り組んでいる。 