

いまいましまね 2018

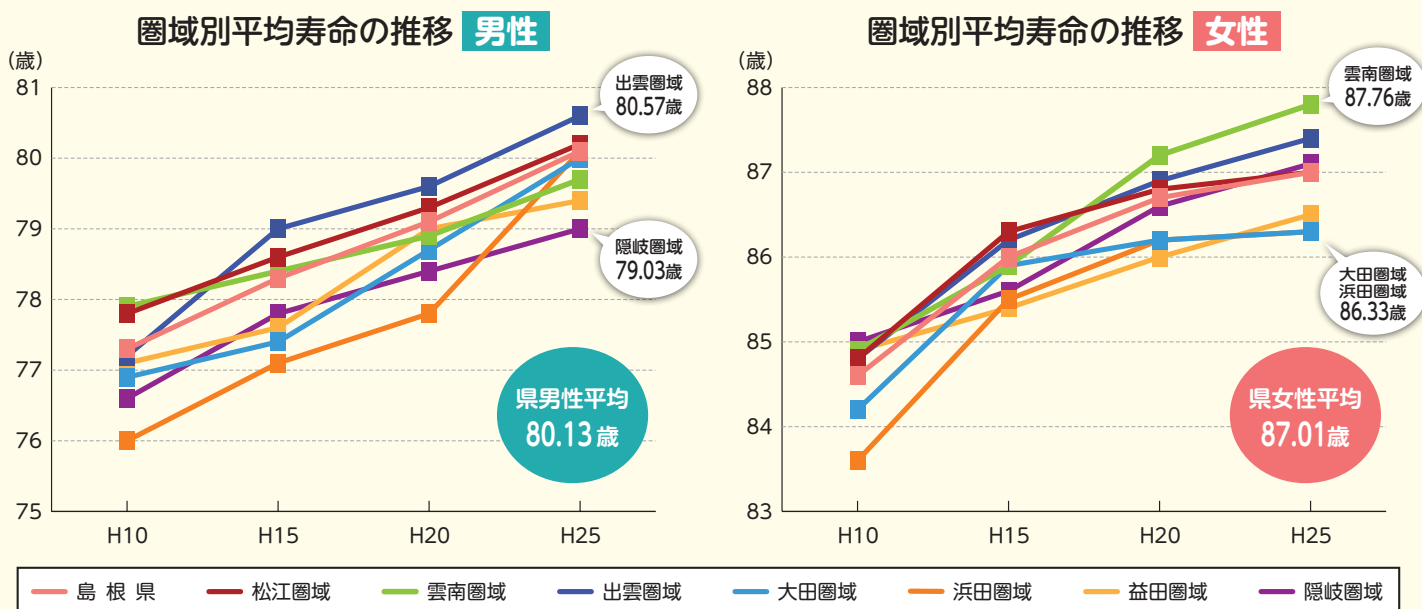


県民の平均寿命、健康寿命が延びています！

島根県では、「健康長寿しまね推進計画（第二次）」（計画期間：平成25年度～35年度）に基づき、県民と関係機関・団体、行政が三位一体となった健康づくり運動（健康長寿しまね県民運動）を進めています。今年度、この計画の中間評価を行った結果、男女とも基本目標としている平均寿命、健康寿命*が延びていました。

しかし、この目標の男女格差、圏域格差がまだある状態で、この差を縮めるための取組を続けていくことが重要です。

*島根県では、65歳の平均自立期間（65歳の時点においてその後自立した生活を送ることが期待できる期間）を「健康寿命」とみなしています。



出典：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）、値は標記年を中心とする5年平均

「発刊にあたって」

島根県健康福祉部長 吉川 敏彦

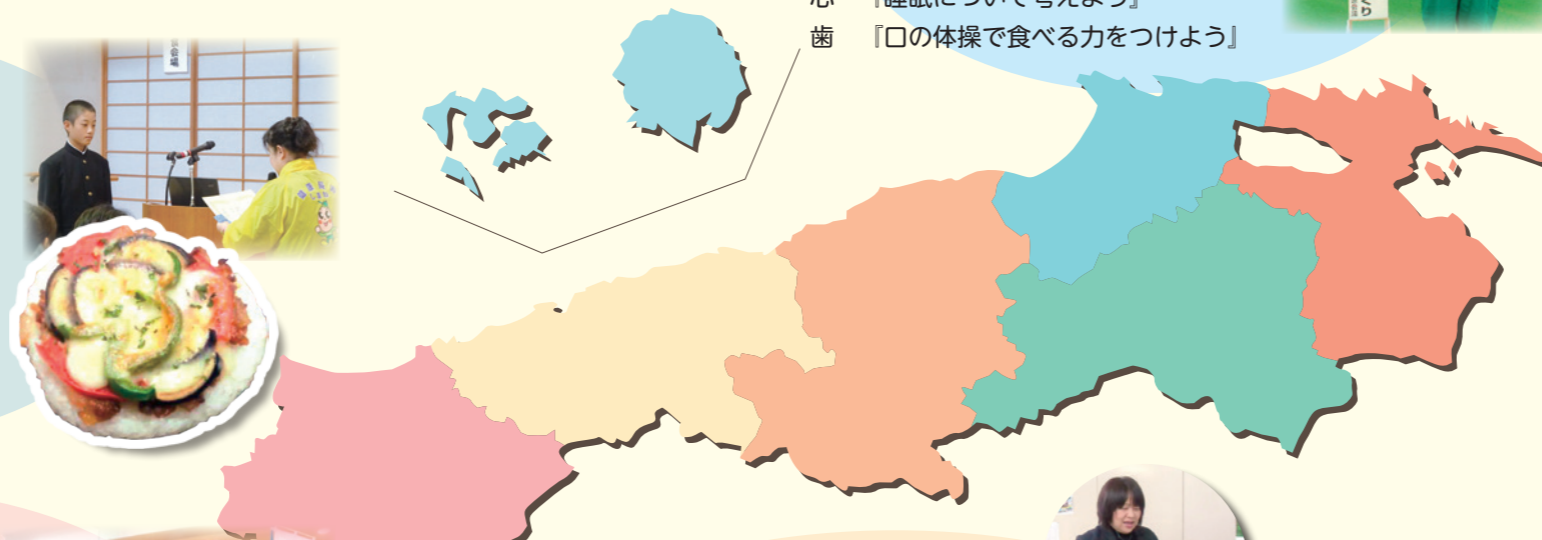
島根県では、平成十二年から健康長寿日本一をめざし、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった健康づくり運動を進めてまいりました。

平成二十五年からは、「健康長寿しまね推進計画（第二次）」に基づき、『平均寿命や健康寿命（自立して過ごせる期間）を延ばす』『健康寿命の地域格差を縮める』を基本目標に掲げ、地域のつながりを重視した住民主体の地区活動の推進、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れた効果的な運動展開を柱に取組を進め、県民運動の輪が広がっているところです。

今年度は第二次計画の中間年を迎え、前半の取組の評価を行いました。平均寿命、健康寿命は着実に延びており、男性の平均寿命は目標を達成しました。

健康寿命を延ばすことは、医療や介護が必要となる時期を遅らせ、住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたいという県民の願いを叶えることにつながります。さらなる健康寿命の延伸を目指し、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。また、この度、後半の取組を進めるにあたり、健康づくりのキャッチフレーズと県民の皆様に取り組んでいただきたい目標を作成しました。多くの皆様にご協力いただくことを一からでも始めていただきたいと思います。

各圏域の取組が健康寿命の延伸につながっています



隠岐圏域

地元食材を使った朝ご飯を食べよう！
料理コンクール「わが家の一流シェフ in 隠岐」を開催。小学高学年から高校生を対象に、地元食材を使ったご飯にあう朝食のおかずを募集。工夫を凝らした作品が多く寄せられ、こじょうゆ味噌を使った「ピザ焼き飯」が最優秀賞となりました。



益田圏域

減塩をテーマにスーパーで「まめなくんの健康キッチン」を実施！！
うす味でもおいしく食べられる割じょうゆの試食と併せて、血圧測定を行い、「自分の血圧を知ろう」「血圧測定を習慣化しよう」と啓発を行いました。



浜田圏域

事業所での健康づくりを応援します！
働き盛り世代の健康づくり活動を積極的に行っている事業所を表彰し、他の事業所に取組が波及することを目的として、「浜田圏域健康づくり活動優良事業所表彰」を実施しています。



出雲圏域

- イベントで健康づくりのポイントを紹介！
- 食 「うす味で野菜を食べよう」
 - たばこ 「たばこの害を知ろう」
 - 運動 「ロコモ度のチェックをしてみよう」
 - 心 「睡眠について考えよう」
 - 歯 「口の体操で食べる力をつけよう」



松江圏域

健康づくりボランティア「まめなサポーター」が活躍！！
健康の大切さをわかりやすく伝えるため、「まめなサポーター」と一緒に街頭キャンペーンで積極的に働き盛り世代とその子どもたちを中心に声をかけています。



雲南圏域

事業所ぐるみで健康づくり！
働き盛り世代の健康づくりを職場で取り組むきっかけづくりとして、「職場ぐるみで健康（からだ）にいいことやってみよう大作戦」を展開しています。7事業所72名で取組まれ、「ストレッチすることで仕事がスムーズになった」という声が届きました。



大田圏域

子どもに最初の1本を吸わせない！
小学校に出向き、たばこの害についての講話とロールプレイングを行っています。ロールプレイングでは、たばこを勧められたときの断り方を児童一人ひとりが考え実践できるので好評です。構成団体の委員がたばこを勧める役を担うなど委員も活躍しています。



県民、関係団体・民間企業、行政が三位一体となって取り組みます

～県民一人ひとりの健康づくり、地域ぐるみ・職場ぐるみの健康づくりを進め、生涯現役、健康長寿を目指そう！～

働き盛り世代の生活習慣が悪化しています！

できることから始める健康づくりを応援します！

健康長寿しなね県民運動の取組を分かりやすく伝え、一人ひとりに取り組んでいただくため、健康づくりのキャッチフレーズと県民が取り組む11目標を作りました。11目標の中から「これならできそう！」ということから取り組んでみましょう。

しまねの健康づくりキャッチフレーズ 『ご縁でつなぐ まめなの輪』

- | | | | |
|---|---------------------------|---|-----------------------------|
| こ | ごはん（食事）は3食 毎日食べる | ま | また行こう あの人いる 通いの場 |
| え | 塩分控えて 野菜はたくさん | め | めざせ 8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医 |
| で | できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠 | な | 仲間で声かけ 受けよう 健診（検診） |
| つ | ついに決心 禁煙チャレンジ | の | 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール |
| な | なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙 | わ | 若い時から しっかり動いて たっぶり筋力 |
| ぐ | グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり | | |

高齢者のフレイル※ 予防を支援します！

より健康な状態で老いること、医療や介護が必要となる時期をできるだけ遅くすることで健康寿命が延び、一人ひとりが望む生活を保つことができます。フレイルを予防するためには、歯と口の健康を保つこと、バランスのよい食事を摂ること、足腰が丈夫であること、人とのつながりをもつことなどが大事だと言われています。

- ＜主な取組＞
- フレイルの周知
 - 口腔機能維持（噛むこと、飲み込むこと）のための支援
 - 低栄養状態を予防するための支援
 - ロコモティブシンドローム予防のための支援

※フレイルとは、「虚弱」という意味で、健康な状態と寝たきりの状態の中間の状態を言います。



働き盛り世代が健康づくりをしやすい環境を整えます！

40歳代ぐらいから糖尿病や脳卒中、がんなどの生活習慣病を発症する割合が増えてきます。働き盛り世代は、自身の健康を後回しにしがちですが、この年代を健康に過ごすことが大切です！

- ＜主な取組＞
- 健康づくり情報の積極的な情報発信
 - 関係団体・企業と連携して効果的に発信
 - 県ホームページに情報掲載
 「しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト」の充実
 - 事務所における「健康経営」の推進
 - ※「健康経営」とは、「企業が従業員の健康に配慮することによって、経営面において大きな成果が期待できる」との基盤に立って、健康管理を経営的視点から考え、戦略的に実施すること（特定非営利活動法人 健康経営研究会）
 - 『しまね☆まめなカンパニー』※登録事業の推進と健康づくり活動の支援
 - ※従業員の健康づくりに取り組む事業所を応援する登録制度



今すぐここにアクセス！



平成29年度 健康づくりグループ表彰受賞団体が決定しました

島根県では、地域や職場での健康づくり活動を積極的に行っているグループを表彰することで、地域住民が主体となった健康づくり活動や生きがい・介護予防活動を応援するとともに、その活動を広めるための支援を行っています。今年度は以下の5グループが「健康長寿しまね推進会議会長賞」を受賞しました。島根県知事表彰を目指して、これからもがんばってください。今後の活動に期待します！

グループ名	活動概要
湖陵町 西三部 (出雲市湖陵町)	<p>30年間の長きにわたり区全体での健康づくりを進め、現在は子どもから高齢者まで誰もが参加しやすいウォーキングやゲートボール大会を実施し、親睦も深めている。また、がん検診の受診率を上げるための取組や公民館の禁煙に先駆けて取り組むなど地域の健康課題の解決にも積極的に取り組んでいる。</p> 
金田いきいきサロン (浜田市金城町)	<p>高齢者が気軽に集まることができる場として自主的に立ち上げ、運動や認知症予防、減塩食などの調理実習を行うほか、地区の美化活動などにも貢献している。また、活動範囲を広げ、老人クラブとの合同活動を行っている。「親睦」と「伝承」をテーマに、地区の伝統を継承する活動（神事で使用するこも作り）を行い、男性も参加しやすい工夫をしている。</p> 
熱田七福会 (浜田市熱田町)	<p>高齢者の生きがいづくりと健康づくりを目的とした集いの場を開催している。運動の取組では、参加者の体力測定を毎月行い、運動の成果を確認することで、参加者の健康づくりへの意識の向上へつなげている。また、積極的に声を掛け合って参加することが、独居高齢者の見守り、安否確認につながっており、活動が安心して住める地域づくりにつながっている。</p> 
小川地区健康を守る会 (津和野町)	<p>地域、家庭で取り組める運動や調理実習など実践を通して学ぶ場を提供している。その活動は28年間続いており、現在では自治会連絡協議会の全自治会が健康を守る会に加盟し、体育連盟などの他団体と連携を取りながら組織的に取組を展開している。健診・がん検診を誘い合っ受けることを目標とし、受診率向上の成果が出ている。</p> 
白上いきいきサロン 松光会 (益田市白上町)	<p>高齢者の健康づくりと生きがいづくり、介護予防を目的にサロンを開催し、喫茶や健康教室、手芸教室、グランドゴルフなどを行っている。当番制でサロンを運営したり、巡回診療に合わせた喫茶サロンを開設するなど多くの高齢者が参加しやすいよう工夫を凝らし、高齢者にとってサロンが拠り所となり、つながりを深める機会となっている。</p> 

グループに所属している方々だけの健康づくり活動を行うのではなく、地域の方々に活動への参加を呼びかけたり、地域の問題にも目を向け、自分たちができることを行うなど、住みよいまちづくりにも貢献しているところが素晴らしいですね！



島根県健康福祉部健康推進課 TEL (0852) 22-5255

ホームページはこちらから <http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/>