

しまね健康寿命延伸プロジェクト事業

生涯にわたり、いきいきと健康で暮らし、地域で活躍していくことは、県民誰もの願いであり、地域の活力の維持や活性化のために重要
 ~ 県民自ら健康づくりに取り組めるよう環境の整備を進め、**健康長寿しまね県民運動**として
 健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指します ~

しまね県民の健康課題

【疾病等】

- ・全国と比べて男性の健康寿命が下位
- ・がん、脳血管疾患による死亡が多い
- ・血圧の指標が悪い

【生活背景】

- ・食塩摂取量が全国平均より多い
- ・歩数が全国平均以下
- ・野菜摂取量が国の目標値以下

課題解決のための重点取組

- 食生活の改善
減塩
野菜摂取の増加
- 運動の促進
歩数アップ
運動習慣の割合の増加

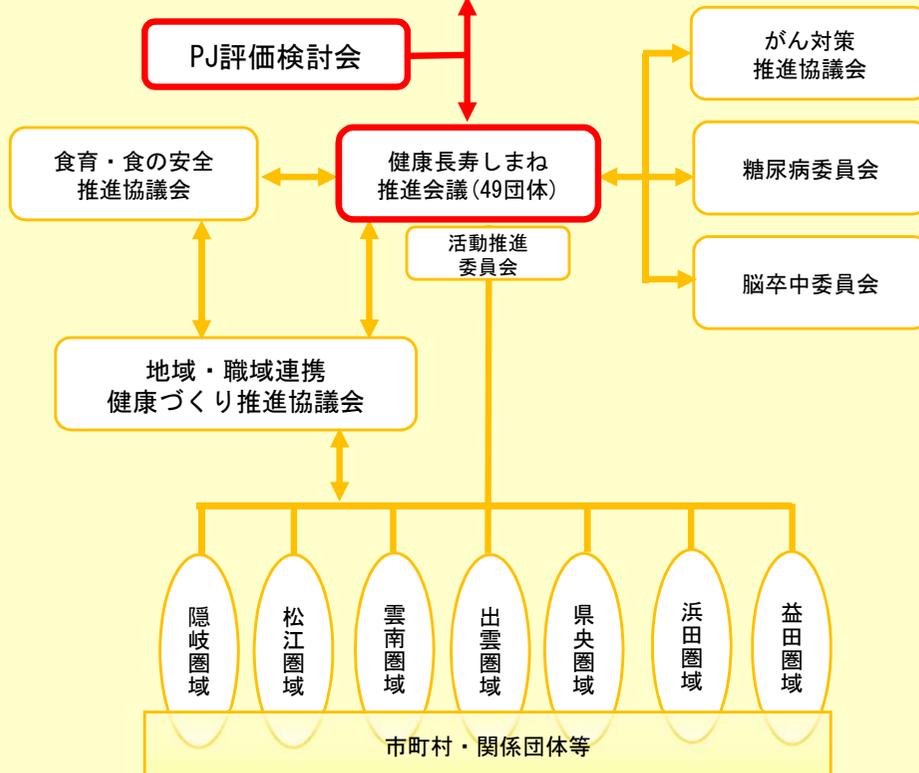
【目標】 指標の「全国1位」を目指す
 食塩摂取量 男性9.1g 女性8.0g
 歩数 男性8,762 女性7,795

<体制>

●しまね健康寿命延伸プロジェクト推進本部の設置

- ・健康寿命の延伸を目指し、知事をトップに、庁内関係部局が連携して施策を推進
- ・推進本部の下に、推進会議を設置
- ・「しまね健康寿命延伸取組宣言」（仮称）
県民へアピール、全県(49団体)で取組実施

健康長寿「+1」（プラスワン）活動の展開



高齢者

働き盛り

全世代

健康長寿しまね推進事業

●健康寿命延伸強化事業

- ①公民館単位等の健康づくりに資する地域資源の発掘と波及
減塩、ウォーキングや高齢者の百歳体操等
- ②モデル地区を選定し、効果的な活動内容の効果測定と波及
塩分摂取・野菜摂取や運動等の実態調査

●働き盛り世代の健康づくり強化事業

- ①健康づくりサポーター（仮）を育成し、事業所訪問等を実施
- ②取組強化月間の設定
- ③情報発信の強化

●健康な食環境づくり事業

- ①食生活改善推進員による減塩活動
- ②「しまね県民減塩マップ」（仮）の作成と活用
- ③スーパーでの啓発（減塩コーナー設置、試食体験）
- ④ヘルシーメニュー認定制度の検討

生活習慣病予防対策事業
 （がん、脳卒中・循環器疾患、糖尿病等）

たばこ対策事業「望まない受動喫煙をなくそう」

フレイル（虚弱）予防対策

全県展開することで健康寿命を延伸！