



目指せ!

生涯現役、 健康長寿のまちづくり



基本的な考え方

- 県や二次医療圏域の「健康長寿しまね推進会議」を母体に、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動を推進し、地域ぐるみの主体的な活動の活性化を図ります。
- 住民が主体となって取り組む生涯を通じた健康づくり、介護予防、生きがいづくり・社会活動を推進します。
- 人と人とのつながりや支え合い、地域の絆を大切にすることにより地域力を高め、すべての人々が役割や生きがいをもって健やかに自分らしく暮らせる健康なまちづくりを推進します。

基本目標

「健康寿命を延ばす」

- 平均寿命を延ばす
- 65歳の平均自立期間を延ばし、二次医療圏の格差をなくす

※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。

平成30年3月

島根県健康福祉部健康推進課

〒690-8501 松江市殿町1番地 電話：0852-22-5255 FAX：0852-22-6328

<http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/>

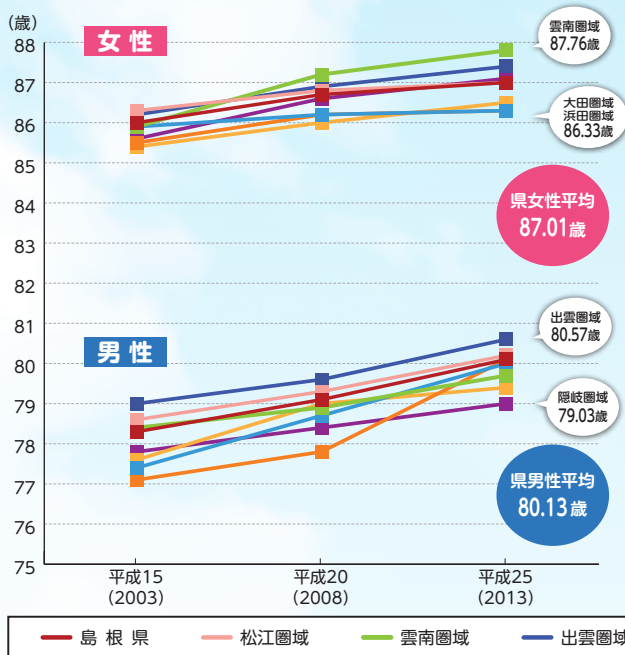
前半の取組の評価

県民の平均寿命、健康寿命が延びています！

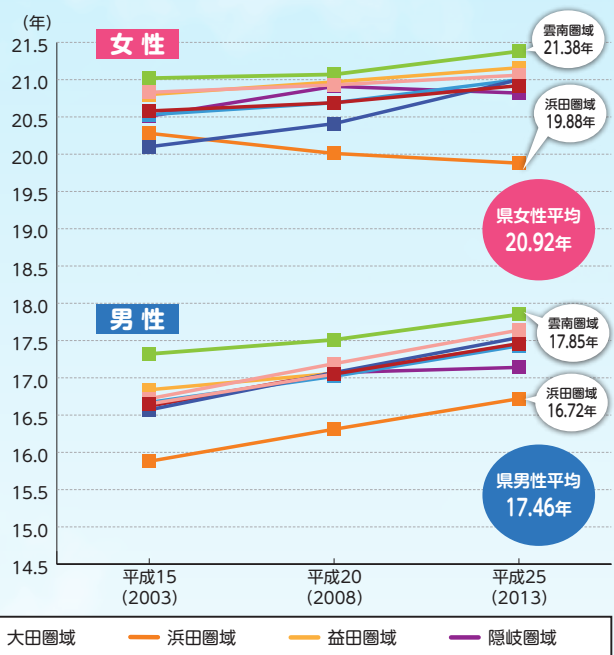
〈基本目標〉

- 平均寿命、65歳平均自立期間は、男女ともに延伸しています。とくに男性の平均寿命の伸びがよく、目標を達成しました。
- 依然、男女格差、圏域格差があり、女性では圏域格差が拡大しています。

圏域別平均寿命の推移



65歳平均自立期間の推移



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

〈健康目標〉

- 75歳未満の全がん年齢調整死亡率(人口10万対)は、男性は減少し、女性は増加しました。
- 全年齢の脳血管疾患、虚血性心疾患年齢調整死亡率(人口10万対)は、男女ともに減少しました。
- 自殺死亡率(人口10万対、男女計)は減少しました。
- 糖尿病腎症による人工透析新規導入者数の割合(人口10万対、男女計)は増加しました。

〈推進の柱ごとの取組〉

推進の柱1：住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

- 健康づくりの取組が地域での見守り活動や独居高齢者等への声掛け、地域医療や災害対策などの地域の課題解決に向けた取組に発展している地区もあります。
- 健康長寿しまね県民運動に参加する県民、関係機関・団体が増加しています。

推進の柱2：生涯を通じた健康づくりの推進

- 喫煙率の低下、運動習慣を持つ者の割合の増加、一人平均むし歯数の減少、残存歯数の増加、定期的に歯科医院で管理する者の割合が増加しています。
- 朝食欠食率の増加・野菜摂取量の低下、塩分摂取量の増加（男性）、多量飲酒・生活習慣病のリスクを高める飲酒者の増加、肥満者の増加、歯周病に罹患している者の割合が増加しています。

推進の柱3：疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止

- 特定健康診査、がん検診の受診率、特定保健指導の実施率が増加しています。
- 健診（検診）受診率向上を目指し、構成団体と連携して啓発活動を実施しています。
- 医療と地域が連携した疾患の合併症予防、重症化防止の取組や多職種連携に向けた体制づくりが進みつつあります。

推進の柱4：多様な実施主体による連携の取れた効果的な運動の推進

- 構成団体の主体的な取組に加え、民間企業と連携した多様な情報発信、啓発活動を実施しています。
- 地域の観光資源や自然環境、農林漁業の資源を活かした健康づくり活動や地域づくりの取組が拡大しています。

健康寿命を延伸するための後半の取組

取組 ポイント

- ◎医療や介護の開始を遅らせ、健康に老いることができるよう健康づくりと介護予防を一体的に進めます。
- ◎働き盛り世代の健康づくりを強化し、男女格差を縮めます。
- ◎圏域の課題、実情に応じた取組を行い、圏域格差を縮めます。

～重点的に取り組むこと～

推進の柱1：住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

地域ぐるみ、
職場ぐるみの
取り組みを応援します



- 住民同士のつながりや支え合いを重視した地区活動の支援、活性化を図り、健康づくりと介護予防を一体的に進めます。
- 健康づくりグループ表彰の実施や好事例の広報等を通じて、地域や職場などでの健康づくりの取組を普及させます。

推進の柱2：生涯を通じた健康づくりの推進

働き盛り世代と
高齢者を
中心に取り組めます



- 一人ひとりが健康づくりを実践しやすい環境づくりを進めます。
- 働き盛り世代への健康づくりに関する情報を積極的に発信し、「健康経営」を推進するなど健康づくりを実践しやすい環境の整備を進めます。
※「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）
- 高齢者のフレイル予防のため、ロコモティブシンドローム予防対策や口腔機能低下予防対策、低栄養予防対策に取り組めます。

推進の柱3：疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止

働き盛り世代を
中心に
取り組めます



- 特定健康診査やがん検診の受診率、特定保健指導の実施率の向上を目指し、構成団体、地域保健・職域保健関係機関等と連携した啓発活動を行います。
- 地域保健と職域保健が連携して働き盛り世代の脳卒中の発症予防・再発予防対策を進めます。
- 糖尿病の重症化防止対策を進めるとともに、市町村における総合的な糖尿病対策の推進と取組の評価を支援します。

推進の柱4：多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

さまざまな方法で
情報提供します



- 構成団体、民間企業との連携により効果的に情報提供を行います。
- スーパーマーケットやドラッグストア、薬局など身近な場所での情報発信を行うなど、健康づくりに関する情報を入手しやすい環境をつくります。

〈計画の位置づけ、計画期間〉

- 健康増進法第8条の規定に基づき策定する県民の健康増進の推進に関する施策についての基本的な計画であり、島根県保健医療計画の一部です。
- 後半の計画の期間は、平成30（2018）年度～平成35（2023）年度の6年間です。（当初の期間より1年延長）
- 「健やか親子しまね計画」「歯と口腔の健康づくり計画」「食育推進計画」「老人福祉計画・介護保険事業支援計画」等との整合性を図って策定しています。



健康長寿しまね推進会議の健康づくり
キャッチフレーズは、
「ご縁でつなぐまめなの輪」です。
下の目標のうち、できそうな
ことを一つからでも取り
組んでみましょう。

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん



「ご縁でつなぐ まめなの輪」

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

*ご縁…地域のつながり、家族のつながり、県民運動につながる。 *まめな…健康長寿