

健康長寿日本一をめざして

いきいき

しまね

2001



高齢者のための健康食実習：くにびき学園

島根の健康情報コーナー
健康づくりグループ紹介
健康づくり支援
外食栄養成分表示店紹介
健康フェスティバル・フォーラムの開催

創刊にあたって

しまね長寿社会振興財団

理事長 澄田信義

昭和五十年から島根県は、全国で最も高齢者の割合が高い県です。

一方、一昨年、厚生省から、平均自立期間という考え方と全国順位が発表されました。

これは、高齢になってもどれくらいの期間、元気で過ごしているかを表したものです。これによると、島根県は全国第五位でした。島根県は、高齢になっても元気で生活している方が多いという結果です。

高齢になっても、生きがいを持って生活していくためには、社会全体で健康づくりを推進することや健康管理体制を整備することが必要ですが、日ごろから生活にちょっとした配慮や工夫を行うこと、そして、よい生活習慣を継続することが大切です。

健康長寿しまねは、県民の皆様一人ひとりの参加と、健康づくりを支える関係機関の協力で実現するものです。

二十一世紀、健康長寿日本一をめざし、元気な島根をつくるため、県民の皆様とともに取り組んでいきたいとおもいます。

コ-ナ-

健康寿命とは？

健康で明るく元気に生活し、実り豊かで満足できる生涯、つまり痴呆や寝たきりにならないで生活できる期間のことを「健康寿命」といいます。平均自立期間は、「健康寿命」のひとつで、ある年齢時における年数で表します。

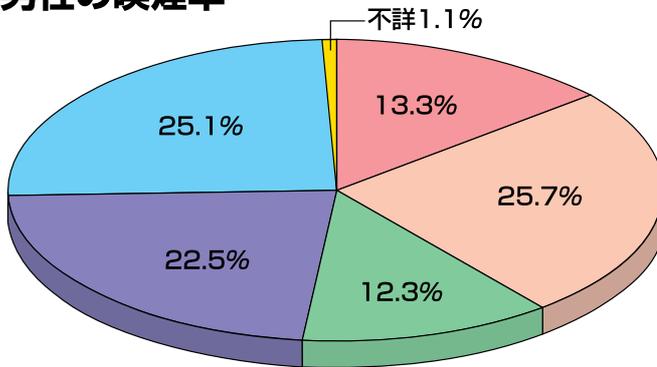
第2条 実践しよう禁煙！ 控えようアルコール！

★ 禁煙・節煙を目指しましょう

目標 男性の喫煙率を現在より20%減らします

現状 男性は二人に一人が愛煙家？(男性喫煙率51.3%)

男性の喫煙率



■ 1日21本以上 ■ 11~20本 ■ 1~10本 ■ やめた ■ 以前から吸わない

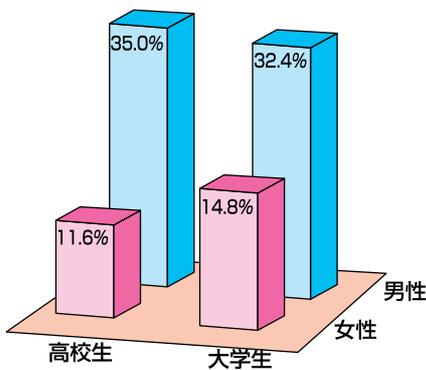
★ 未成年者の喫煙・飲酒は家庭で地域で防ぎましょう！

目標 未成年者の喫煙、飲酒を減らします

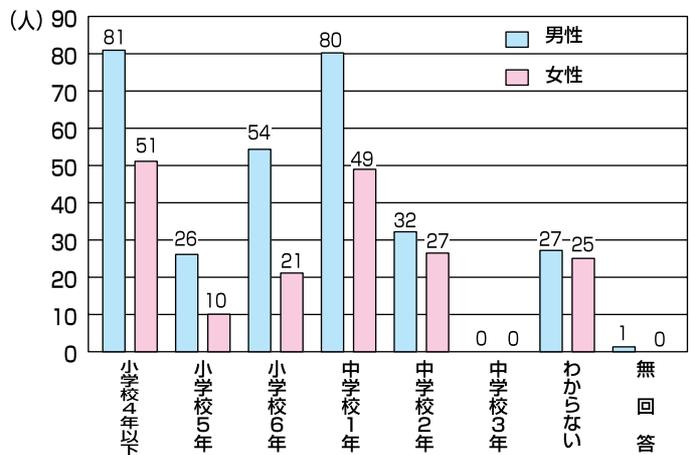
現状 男子高校生の35.0%、女子高生でも11.6%がタバコを吸っています！
男子では中学生の45.2%、高校生63.2%が1か月以内にお酒を飲んだと答えています。

未成年者の喫煙状況

(30日間に20本以上の喫煙)



最初の喫煙年齢(中学生) 調査総数484人



島根の健康情報

(数字は自立期間の年数)

65歳の
平均自立
期間
ベストテン

	1位	2位	3位	4位	5位	6位	7位	8位	9位	10位
男性	長野県 16.00	沖縄県 15.95	山梨県 15.89	静岡県 15.74	島根県 15.60	熊本県 15.56	香川県 15.51	福井県 15.47	千葉県 15.44	東京都 15.39
女性	山梨県 19.43	静岡県 19.27	長野県・沖縄県 19.21		島根県 19.18	千葉県 18.90	熊本県 18.89	広島県 18.82	新潟県 18.75	鳥取県 18.74

平成10年厚生省「保健医療福祉に関する地域指標の標準化と妥当性に関する研究」から

健康長寿しまね7ヶ条から

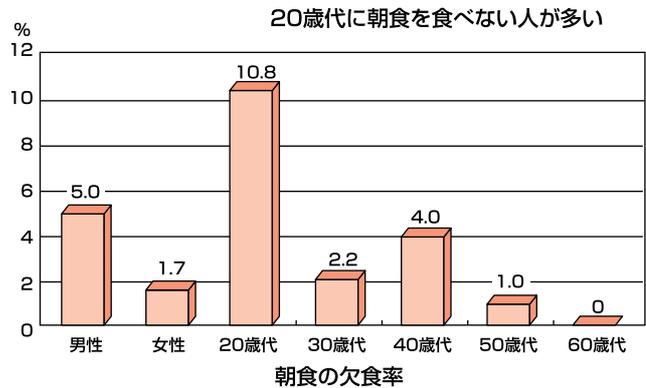
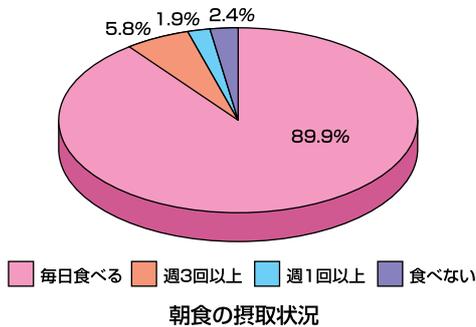
第1条 見つめ直そう、意識しよう! 栄養・食生活

★ 朝食は抜かず、3食食べましょう!

目標 20歳代・30歳代(特に男性)の朝食の欠食率を増やさない

現状 朝食を食べない人は男性に多く、また20歳代に多い。

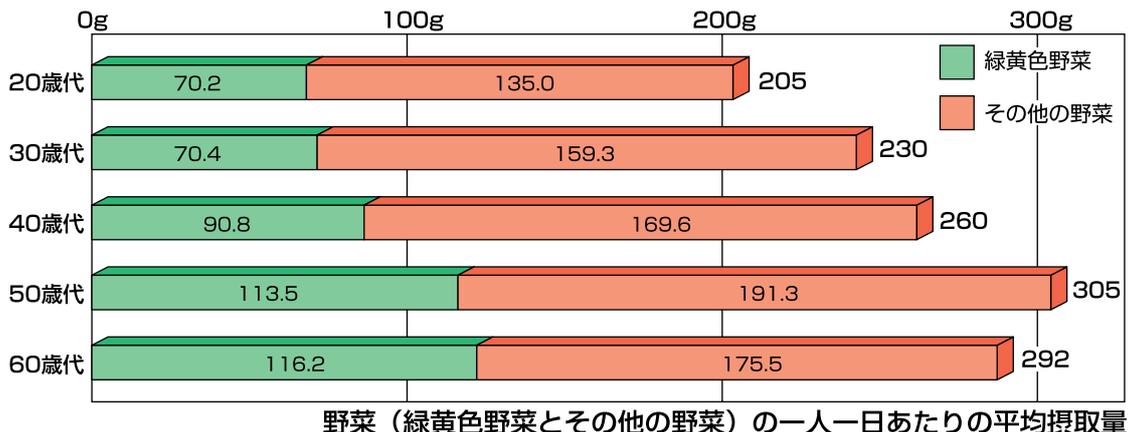
朝食を食べない人の割合は2.4%
週に何度か朝食を食べない人の割合は7.7%



★ たっぷりの野菜と果物を取りましょう

目標 新鮮な野菜、緑黄色野菜、果物を食べる人の割合を増やします

現状 緑の濃い野菜、その他の野菜を合わせて、1日300g以上食べている人は3分の1。
平均でみると、若い人ほど野菜を食べる量が少ない!



グループ紹介



健康ウォーキング大会「さあ、出発！」

健康の里プランナー 宍道町

私たちは、平成七年に宍道町来待地区に健康センターや診療所、プールなどが建設された際、「周辺の施設を活用しながら健康づくりや生きがいにつながる活動を実践していくグループ」の募集に応募し、集まったグループです。二十名ほどのプランナーはほとんど女性で、主に「食と運動」をテーマに活動を続けています。

「食」のテーマでは、いろいろな食品を組み合わせてバランスよく食事することはもとより、地域の産物を生かした食事づくりとして、地元野菜を使用したこんにゃくづくりや豆腐づくりをしたり、食文化の伝承として幼稚園児と一緒に笹巻きづくりをしたりといった活動をしてきました。

また、平成十二年度に松江圏域健康長寿しまね推進会議でウォーキングコースが募集されましたが、宍道町内で四コース応募しました。

そのコースをみんなまで歩いてみようとして、平成十二年十月と平成十三年三月の二回にわたって、「健康ウォーキング大会」を開催しました。

自然が楽しめ、史跡なども学べる四・五キロメートルのコースを選び、私たち健康の里プランナーだけでなく、いろいろな人に呼びかけて実施しました。

「健康ウォーキング大会」では、今年度からのアドバイザー派遣事業を活用し、健康運動指導士から正しい歩き方やシューズの選び方等の指導

を受け、万歩計をつけてのウォーキングとなりました。

「自分の歩幅と歩数でどれぐらいの距離が歩けるのか」といったことなど、あらためていろいろ勉強になりました。また、みんなまで歩くことの楽しさや、すがすがしさを感じることができました。

これをきっかけに、無理なく、楽しく活動し、自分自身と家族、また地域の健康づくりに役立てていきたいと思えます。

鎌手 健康・福祉・交通安全の会

「鎌手」は、益田市の東の玄関といわれる位置にあり、人口二千二百七十七人、戸数七百五戸、六十一の自治会で成り立っています。

この自治会活動の一つに、「健康・福祉・交通安全の会」があります。そのなかの健康生活部会は部員四十名で構成されています。

生活部会のスローガンは、「みんなまで声かけ、健康管理」と掲げており、各地区での健康



子どもから老人まで、みんなでウォークラリー

教室、健康診断の受診の勧め等を行っています。健康教室では、今年度、骨粗鬆症とその予防、食中毒の予防、口の中の健康、神経痛腰痛を予防する日常生活、薬の使い方、救急法等について、講師をそれぞれ招いて講習会を開きました。参加者は自分のこととして深い関心を持ちました。

健康栄養調査で、鎌手は海沿いということもあってか、魚や海藻はよく食べておりますが、他の地区に比べて、塩分のとり過ぎ、くだものや乳製品の不足という結果ができました。

ちょうど島根県益田健康福祉センターから、健康づくりアドバイザー派遣事業の話があり、健康運動指導士・栄養士の方に来ていただき、室内でも出来る軽運動、正しいウォーキング、魚を使った減塩料理の集まりを開いて、指導をしていただきました。

日本は長寿といわれますが、誰もが健康で長生きでないと、自分自身はもちろん周りの者もみんなが幸せとは言えないと、日々、耳にします。

近い所は車をやめて歩いて行く、減塩、野菜をとる、牛乳、緑黄色野菜、カルシウムをとる、タバコ、酒はひかえましょうとつねづね言われていることなのに、やはり努力しないと実行できないことです。

そのためにも、こういう講習会などの機会があると、ふだんの生活を見直すことも出来ると一緒に反省もし、喜んでいただきました。

これからも、日々健康に気を付けて元気でありたいと願っております。

地域での健康づくりを支援します

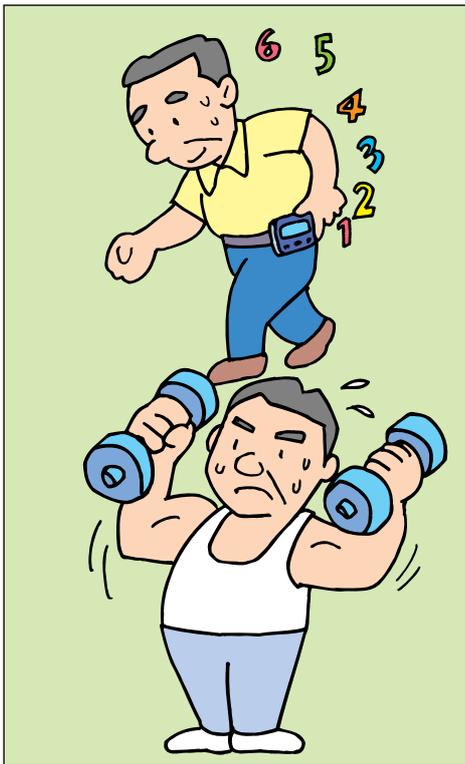
健康づくりアドバイザーの派遣

地域や職場で健康づくりを行っているグループに、健康運動指導士や栄養士の専門家（アドバイザー）を派遣して、自分の目標を持って健康的な習慣を育てるよう助言し、栄養・運動への意識を高めようという事業です。

「健康長寿しまね推進会議」事務局を通してアドバイザーの派遣を依頼することが出来ます。

自分たちで健康づくりをやってみたいというグループは、下記へ相談してみてください。

地域や職場など、自分たちで健康づくりに取り組みたいと考えている人が集まったら、グループとして申し込んでください。



健康機器は、歩数計やダンベル等約700点を備えています。各地域ごとに備えている機器が異なります。

お問い合わせ先

- しまね長寿社会振興財団
健康づくり担当 TEL0852 32 5981
- 各圏域健康長寿しまね推進会議事務局
(健康福祉センター内)

松江	TEL0852	23	1315	浜田	TEL0855	29	5552
雲南	TEL0854	42	9636	益田	TEL0856	31	9535
出雲	TEL0853	21	8785	隠岐	TEL08512	2	9713
大田	TEL0855	72	9687				

健康機器の貸し出し

健康づくりを自主的に行っている、または行おうとしているグループに健康機器の貸し出しを、左記事務局で行っています。

これは運動習慣や食生活などについて、それぞれの目標を持って日ごろから取り組んでいただくため、必要な機器を利用してもらうものです。お問い合わせの上、申込を行ってください。

「健康づくり応援店」

近年、生活様式の変化や外食産業の増加等で、外食をする機会が増えています。

そこで、皆さんの生活習慣病予防や健康管理のため、メニューの一部又は全部に栄養成分を表示するお店（飲食店や弁当屋、惣菜販売店など）が誕生し県内に広がりつつあります。そのような飲食店などを、健康づくりを食の面から応援するお店として「健康づくり応援店」と呼び、平成十三年六月末現在で、六十四店舗になりました。

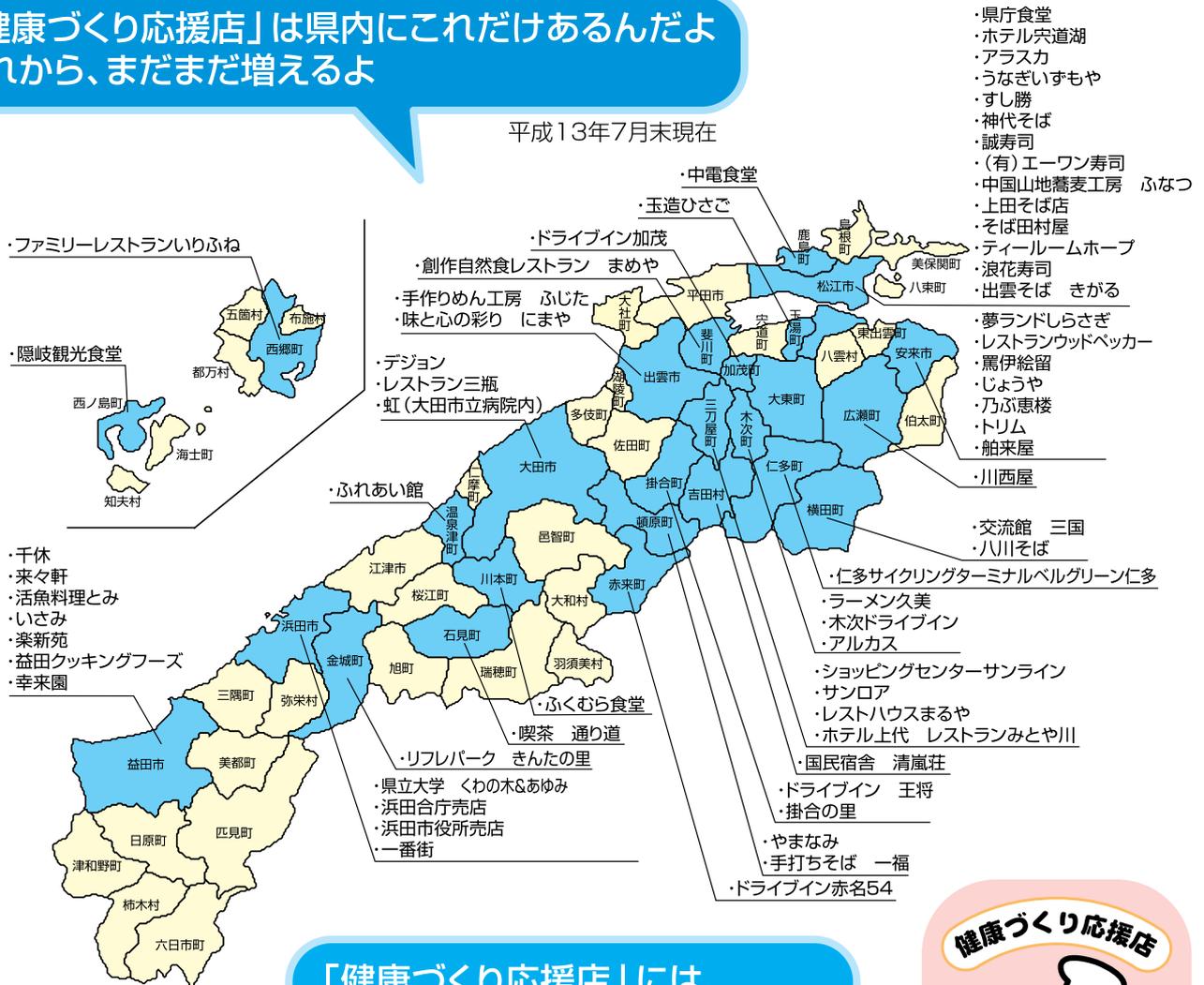
健康づくり応援店では、実際に調理する材料を測り、栄養価計算したものを表示しています。

また、栄養成分を表示するだけでなく、健康を配慮したメニュー表示をしたり栄養情報を提供したり、注文によりいつもよりうす味で提供してくれるお店もあります。

皆さんが立ち寄られたレストランや弁当屋等で栄養成分表示をみつけたら、ぜひ参考にしてみてください。

「健康づくり応援店」は県内にこれだけあるんだよ
これから、まだまだ増えるよ

平成13年7月末現在



「健康づくり応援店」には、
このステッカーが貼ってあります

お問い合わせ先
●島根県健康推進課 TEL0852-22-5255
●各健康福祉センター地域保健課



A・Bコース 栄養成分表示・強調表示(シール)

五目ラーメン

●●●●円

エネルギー 690kcal
たんぱく質 24g 脂質 26g
糖質 84g 塩分 7.4g 野菜 150g



野菜たっぷりや塩分控えめ、
バランス、低脂肪のメニュー
には、シール等で強調表示
されています。

メニューにエネルギーや
たんぱく質等が表示されています。

主なメニューの栄養成分一覧

焼き魚定食	エネルギー390kcal たんぱく質22g 塩分3.3g
五目ラーメン	エネルギー690kcal たんぱく質24g 脂質26g 糖質84g 塩分7.4g
ヘルシーランチ	エネルギー660kcal たんぱく質35g 脂質24g 糖質70g 塩分4.6g
天ぷらそば	エネルギー590kcal 糖質75g 塩分4.7g ※おつゆを残せば塩分は2.5gに!
にぎり寿司	エネルギー780kcal たんぱく質43g

島根県(〇〇健康福祉センター)・(社)島根県栄養士会



健康づくり応援店の
栄養成分表示ってどんなもの??

Cコース 栄養情報提供 協力店

どれを食べようかな?
栄養バランスをとる工夫をご紹介します。

しょうゆラーメン 1杯 注文しました。

野菜サラダ
キャベツ、トマト、
きゅうり、パセリ、
レタス、ゆで卵

これでは、栄養バランスがとれません。
野菜が不足しているようです。
例えば、これにサラダを加えるとどうでしょう。

バランスがよくなりました
特に、鉄分やビタミン類
がアップしました。

※汁まで飲むと塩分を6.8g摂取してしまいます。血圧の気になる人は特に、できるだけ残すようにしましょう!
島根県(〇〇健康福祉センター)・(社)島根県栄養士会

食事のアドバイスや
健康に関する情報が
表示されています。

Dコース うす味協力店

うす味協力店

お客様からの希望により、いつもの味よりうすく
することができます。
お気軽にお申し付けください。
島根県(〇〇健康福祉センター)

このような表示がされている
店では、お客様の注文により
味付けをうす味にして提供し
てくれます。

★健康いきいきフェスティバル21 会場 くにびきメッセ

平成13年 10月26日(金)
13:30~16:00

- 表彰 高齢者グループ等活動
標語・ポスター優良者
8020よい歯のコンクール
- 健康づくり講演 星 旦二氏

10月27日(土)
10:00~16:00

- 講演 菅原文太氏
「のんびり、ゆっくりの文太流健康法」
- イベント・展示・体験コーナー
「いきがい」「健康」「世代間交流」その他

★健康フォーラム

圏域	日時	場所	内容
松江	10月21日(日)	美保関町 メテオプラザ	講演・ウォーキング大会他
雲南	10月20日(土)	頓原町 ふれあいホール	講演「ウォーキングで心も身もリフレッシュ」千葉純子・シンポジウム
出雲	11月	湖陵町 湖陵中学校体育館	トークショー「ちゅらさんのおばあが語る沖縄長寿の秘訣」
〃	2月	出雲市	講演・シンポジウム
大田	11月18日(日)	羽須美村 文化プラザ	講演「にっこり、ゆったり、心の健康」・ウォーキング大会
浜田	9月30日(日)	金城町 ふれあいジム金城	ウォーキングラリー・活動発表
益田	3月10日(日)	柿木村	未定
隠岐	9月16日(日)	海士町 保健センターひまわり	講演「人の心に花一輪」桂小金治

健康フォーラム等のご案内

健康長寿しまねの推進

マスコットキャラクター



マスコットキャラクター「まめなくん」の紹介

健康長寿日本一をめざした各種事業に登場するマスコットが決定しました。元気ですか？ということ島根県内では広く「まめなかねー」と言います。

この言葉から、「豆」をキャラクターにしました。このキャラクターは県内の健康長寿に関する事業等に登場します。