

健康長寿日本一をめざして

いきいき

しまね

vol.2



益田の健康いきいきフェスティバル 子鷺踊りの子どもとまめなくん

島根の健康情報コーナー
平均寿命と年齢調整死亡率
圏域健康長寿しまね推進計画
健康づくりの「標語」と「絵」
健康づくりグループ紹介
健康長寿しまね推進会議構成団体

健康増進法について

しまね長寿社会振興財団

常務理事 永田悠二

平成十四年八月に健康増進法が制定されましたが、この法律は国民の健康に関する理念や基本方針を定めたものであります。

この法律では、まず国民の責務として、生活習慣の重要性を指摘して、国民自らが生涯にわたって健康の増進に努めることを定めております。

当財団は、平成十二年度から、健康長寿日本一を目指す健康長寿しまね推進事業に取り組んでいます。がん、脳卒中、がん、糖尿病等いわゆる生活習慣病対策も主要な目標です。

食事の内容や、タバコあるいは運動不足等が複合して発病するといわれるこれらの分野は、生活習慣を改めることにより好転します。

健康長寿日本一に向けて、保健、医療、福祉の団体や協会、行政機関等がそれぞれの立場で取り組んでおりますが、結局は一人ひとりの健康増進に対する関心と努力に帰するものです。このたび健康増進法で、個人の責務や基本方針等がはっきり示されたので、この法律の理念のもとで、健康長寿日本一に向けての取り組みを進めてまいりたいと思います。

コーナ

健康長寿しまね7ヶ条

第4条 十分な睡眠と心にやすらぎを!

第1条

見つめ直そう、意識しよう!
栄養・食生活

第2条

実践しよう禁煙
控えよう
アルコール

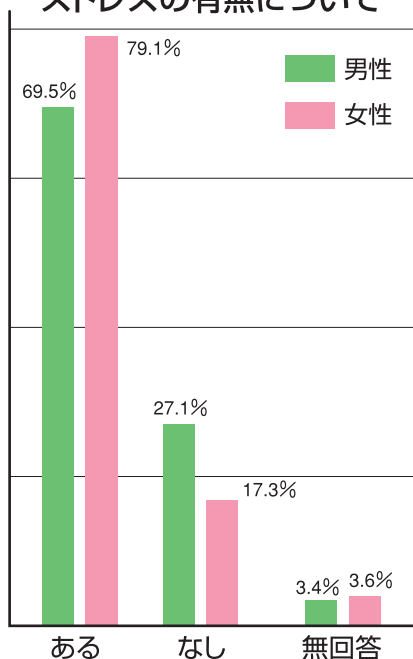
第6条

人との交流で
寝たきり予防

第7条

いきがいを持って
充実ライフ

ストレスの有無について



ストレスを感じる人は、男性で7割、女性で8割も!

「職場の健康づくり実態調査」(平成14年3月、県内の事業所2,725箇所、3,068人を対象に実施)の結果、ストレスを感じる人が、男性で7割、女性で8割もありました。ストレスの内容は、男女とも「仕事上のこと」が最も多く、次いで男性では「職場の人付き合い」「収入・家計」、女性では「家族関係」「職場の人付き合い」でした。(調査の詳細は島根県健康推進課へ☎0852-22-5328)

第4条から

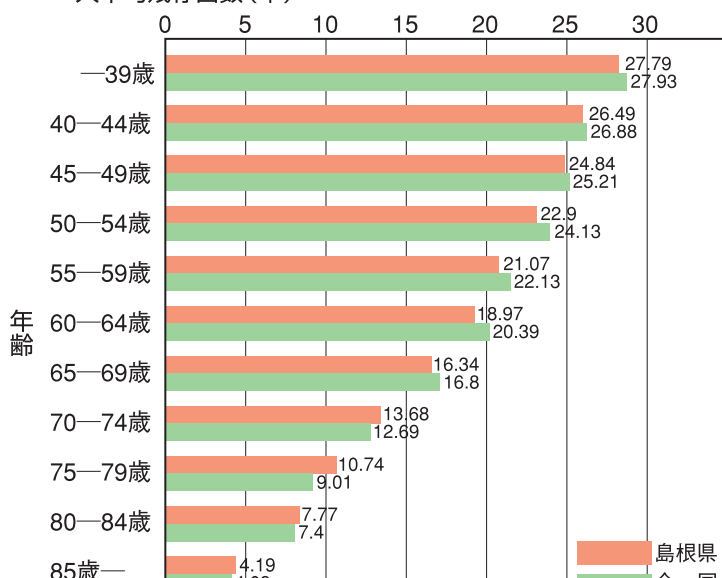
- 自分にあったストレス解消法(運動・趣味など)をみつけよう。
- こころの悩みを相談できる人をつくろう。
- 睡眠や休養をしっかりとろう。
- お酒や睡眠薬にたよらず自然な眠りの習慣を持とう。

第5条

めざそう8020! 歯や口腔を大切に

年齢別一人平均残存歯数

一人平均残存歯数(本)



80歳の平均残存歯数は、9.57本

島根県健康推進課が、島根県歯科医師会の協力を得て、平成13年10月、県下41,465人の残存歯の調査を実施しました。それによると、60歳の平均残存歯数は20本以下になり、80歳では9.57本でした。

また、分析の結果、歯科医師の少ない地域ほど残存歯が少ないことがわかりました。さらに、むし歯だけでなく、歯周疾患対策が必要なことなど歯科保健、歯科医療についての課題が明らかになりました。(調査結果の詳細は島根県歯科医師会☎0852-24-2725、又は隠岐支庁健康福祉局・各健康福祉センターへ)

第5条から

- 80歳まで20本の歯を残そう。
- 子どもの頃からしっかり噛む習慣をつけよう。
- むし歯予防に、フッ化物を利用しよう。

島根の健康情報

第3条

生活に取り入れよう！
続けよう！
運動・体力づくり

出雲圏域

- ・いずもクイズラリー健やかウォーク(出雲市 10月)
- ・出雲一周ウォーク(出雲市 10月)
- ・高瀬川ネイチャーウォーク(毎月第1日曜日)
- ・ふるさと探訪交流ウォーク(出雲市 年4回)
- ・弁慶ウォーク(平田市 9月)
- ・平田市健康ウォーキング(年8回)
- ・斐川町一周ウォーク(寅さんウォーク)(5月)
- ・窪田地区ウォーキング大会(佐田町 6月)
- ・東須佐地区ウォーキング大会(佐田町 5～10月)
- ・スサノオウォーキング(佐田町 11月)
- ・多伎町健康ウォーキング大会(11月)
- ・湖陵町ウォーキング大会(6月)

しまねでは
たくさんの
ウォーキング大会が
開催されて
います



隠岐圏域

- ・西郷町ウォーキングアンドジョギング(年1回)
- ・西郷町健康ウォーキング(毎週日曜日)
- ・布施村歩け歩け大会(年2回)
- ・都万村ウォーキング大会(年1回)
- ・海士町歩こう会(9月)
- ・西ノ島町ウォーキング(年1回)
- ・ウォーキング教室(島前島後で各年1回)

浜田圏域

- ・浜田市健康ウォーキング(毎年体育の日)
- ・江津市各地区公民館定例ウォーキング
- ・旭町からだイキイキこころワクワク健康ウォーキング(年5回)
- ・弥栄村秋のウォーキング大会(11月)
- ・ツーデイウォーク(きんさい石見路)(10月)

松江圏域

- ・松江市民体育祭健康ウォーク(4月頃)
- ・北山ウォーク(11月頃)
- ・松江ウォーキング協会定例ウォーキング(毎月)
- ・島根町健康ウォーキングまつり(夏秋2回)
- ・黄門ちゃま美保関町発日本一周健康旅行(5月末～11月中旬)
- ・健康の里ウォーキング大会(宍道町 10月下旬)
- ・宍道ロマンウォーキング(11月上旬)
- ・走ろう歩こう大会(伯太町 10月)
- ・ぶらぶらハイキング(伯太町 10月か11月)

益田圏域

- ・健康ますだ21ウォーキング大会(10月)
- ・万葉ウォーキング(3月、12月)
- ・飯田地区健康ウォーク(10月)
- ・水仙の里かまて5キロウォーク(12月)
- ・アジサイウォーク(6月)
- ・比礼振山ハイキング(10月)
- ・豊田地区健康ウォーク(10月)
- ・高城地区早朝ウォーキング(8月)
- ・美濃地区健康ウォーク(11月)
- ・人形峠歴史の散歩道歩こう会(11月)
- ・打歌山初日遥拝登山(1月1日)
- ・匹見峡紅葉ロードレース(ウォーキング) 11月
- ・津和野町ウォーキング(7月～11月/5回)
- ・日原町健康ウォークの集い(6月～3月/6回)

雲南圏域

- ・亀嵩健康祭り歩け歩け大会(仁多町 11月)
- ・横田町八川地区健康ウォーク大会(11月)
- ・町民健康ウォーク大会(大東町 10月)
- ・健康の森いきいきウォーキング(木次町 11月)
- ・三刀屋町アスバルウォーク(毎月第3日曜日)
- ・赤来町健康ウォーク大会(10月)
- ・ふれあいロードマラソン健康ウォークの部(吉田村 8月)

大田圏域

- ・銀の道ウォーク(10月中～下旬)
- ・健康ウォーク(大田市 体育の日)
- ・川合町健康ウォーク大会(3月初旬)
- ・元旦ウォーク(大田市祖式町 1月1日)
- ・世界遺産予備登録記念城山登山(11月初旬)
- ・大田市健康ウォーク(3月中旬)
- ・健康ウォーク(大田市久手町 5月)
- ・歩け歩け大会(大田市鳥井町 11月初旬)
- ・健康&おいしいウォーキング(温泉津町 11月初旬)
- ・仁摩町民体力づくり大会(体育の日)
- ・川本町健康ウォーク大会(10月下旬～11月上旬)
- ・健康ウォーク(邑智町 5月中旬 10月中旬)
- ・健康福祉秋まつり(羽須美村 秋)

第3条から

- 週2回、1日30分以上程度の運動を。
無理な運動は逆効果。軽く汗をかく程度に。
- できるだけ歩こう。
- 毎日歩く歩数の目標をもとう。

各圏域ウォーキングコース設定数 (H14.10月末)

松江	雲南	出雲	大田	浜田	益田	隠岐	計
120	105	92	39	42	33	18	449

平均寿命と年齢調整死亡率

- 平均寿命は男性は全国10位、女性は全国1位を目指します
- 65歳以上の平均自立期間を男女とも全国1位を目指します

厚生労働省「都道府県別にみた死亡の状況(平成14年7月)」によると、全死因の年齢調整死亡率で、島根県の女性は全国で最も低く第1位(平成7年4位)になったものの、男性が全国25位(平成7年20位)で順位を下げてしまいました。

また、「都道府県別生命表の概況(平成14年12月)」によると、平均寿命は男性が全国29位(平成7年22位)、女性が全国5位(平成7年3位)でした。ひきつづき健康長寿日本一をめざしましょう。

島根県では健康長寿日本一をめざして、平均寿命と平均自立期間をのばすことを目標にしているヨ



平成12年都道府県別平均寿命

順位	男	寿命(歳)	順位	女	寿命(歳)
1	長野	78.90	1	沖縄	86.01
2	福井	78.55	2	福井	85.39
3	奈良	78.36	3	長野	85.31
4	熊本	78.29	4	熊本	85.30
5	神奈川	78.24	5	島根	85.30
6	滋賀	78.19	6	岡山	85.25
7	京都	78.15	7	富山	85.24
8	静岡	78.15	8	山梨	85.21
9	岐阜	78.10	9	新潟	85.19
10	埼玉	78.05	10	石川	85.18
11	千葉	78.05	11	宮崎	85.09
12	富山	78.03	12	広島	85.09
13	愛知	78.01	13	佐賀	85.07
14	香川	77.99	14	静岡	84.95
15	東京	77.98	15	滋賀	84.92
16	石川	77.96	16	鳥取	84.91
17	大分	77.91	17	香川	84.85
18	三重	77.90	18	北海道	84.84
19	山梨	77.90	19	長崎	84.81
20	群馬	77.86	20	京都	84.81
21	岡山	77.80	21	奈良	84.80
22	広島	77.76	22	高知	84.76
23	宮城	77.71	23	神奈川	84.74
24	山形	77.69	24	宮城	84.74
25	新潟	77.66	25	大分	84.69
26	沖縄	77.64	26	鹿児島	84.68
27	兵庫	77.57	27	福岡	84.62
28	北海道	77.55	28	山口	84.61
29	島根	77.54	29	岩手	84.60
30	宮崎	77.42	30	愛媛	84.57
31	鳥取	77.39	31	山形	84.57
32	愛媛	77.30	32	千葉	84.51
33	長崎	77.21	33	徳島	84.49
34	福岡	77.21	34	三重	84.49
35	茨城	77.20	35	群馬	84.47
36	徳島	77.19	36	東京	84.38
37	福島	77.18	37	埼玉	84.34
38	栃木	77.14	38	兵庫	84.34
39	岩手	77.09	39	岐阜	84.33
40	山口	77.03	40	秋田	84.32
41	和歌山	77.01	41	和歌山	84.23
42	鹿児島	76.98	42	愛知	84.22
43	大阪	76.97	43	福島	84.21
44	佐賀	76.95	44	茨城	84.21
45	高知	76.85	45	栃木	84.04
46	秋田	76.81	46	大阪	84.01
47	青森	75.67	47	青森	83.69
全国平均		77.71	全国平均		84.62

(同数の順位は端数の差による)

平成12年都道府県別年齢調整死亡率
(人口10万人対)全死因

順位	男	死亡率	順位	女	死亡率
1	長野	579.5	1	島根	286.9
2	福井	589.0	2	沖縄	288.0
3	岐阜	589.7	3	長野	294.1
4	熊本	591.1	4	福井	295.6
5	神奈川	602.1	5	新潟	299.6
6	奈良	602.6	6	山梨	300.2
7	滋賀	605.1	7	熊本	301.8
8	山梨	607.4	8	富山	302.1
9	静岡	608.2	9	石川	304.6
10	石川	608.7	10	広島	304.8
11	富山	609.3	11	岡山	307.8
12	埼玉	610.9	12	宮崎	309.2
13	千葉	613.6	13	滋賀	310.4
14	岡山	617.8	14	静岡	312.9
15	京都	619.3	15	岩手	316.9
16	東京	620.6	16	北海道	317.0
17	愛知	622.1	17	大分	317.2
18	新潟	623.7	18	宮城	317.7
19	群馬	624.2	19	奈良	318.1
20	山形	624.4	20	神奈川	318.4
21	広島	626.9	21	佐賀	318.8
22	宮城	628.2	22	山形	318.9
23	香川	630.2	23	鳥取	320.7
24	沖縄	632.8	24	長崎	320.8
25	島根	636.3	25	鹿児島	321.0
26	北海道	636.9	26	高知	321.6
27	大分	637.1	27	京都	322.6
28	宮崎	638.6	28	愛媛	323.0
29	三重	640.2	29	三重	323.3
30	兵庫	643.1	30	千葉	324.5
31	岩手	643.8	31	香川	326.5
32	徳島	647.4	32	福岡	328.4
33	愛媛	649.3	33	群馬	330.0
34	福岡	650.9	34	秋田	331.0
35	高知	655.9	35	東京	333.1
36	茨城	656.6	36	和歌山	333.3
37	鹿児島	657.4	37	埼玉	334.3
38	福島	660.1	38	福島	334.9
39	栃木	661.1	39	兵庫	335.2
40	山口	662.3	40	山口	335.2
41	長崎	663.7	41	岐阜	336.0
42	鳥取	673.0	42	茨城	336.8
43	佐賀	673.1	43	徳島	337.2
44	和歌山	680.8	44	愛知	337.5
45	大阪	683.8	45	栃木	343.2
46	秋田	693.0	46	青森	346.5
47	青森	755.9	47	青森	347.8
全国		634.2	全国		323.9

注:順位は低率順である。

平均寿命とは

各年齢の生存者が平均してあと何年生きられるかを平均余命といい、とくに0才の平均余命を「平均寿命」として、全年齢の死亡状況を集約したものであり、保健福祉水準の総合的指標として広く活用されています。

年齢調整死亡率とは

死亡率は高齢者の多い県では高く、若年者の多い県では低くなる傾向があります。このような年齢構成の異なる地域間で死亡状況の比較ができるように、調整した死亡率です。

圏域健康長寿しまね推進計画

一人ひとりの
取り組みが、島根県の
健康長寿の源です。



ご存じですか

みなさんのお住まいの地域にも
健康長寿しまね推進計画ができました

健康長寿しまね推進計画は、平成11年8月に改定した「しまね健康プラン」の目標を達成するため「健康づくり」「生きがいつくり」「要介護状態の予防」を3本柱とし、圏域の特徴をふまえた計画としています。

隠岐圏域健康長寿しまね推進計画

県平均と比較して、壮年期の死亡率が高いこと、生活習慣、健康診査の実態も課題が多いことから壮年期の対策が必要です。目標を設定し具体的な役割を、今年検討していきます。

出雲圏域健康長寿しまね推進計画

～だれんもでやろう健康づくり～
自分でできること、家庭でできること、職場で、地域でできることを一つ一つ積み重ね、元気に年をとっていくことを目標に健康づくりとしての運動の推進に取り組んでいます。

大田圏域健康長寿しまね推進計画

大田圏域の平均寿命は県平均より低く、3大生活習慣病の死亡率が高い現状にあります。山間地域の生きがい充実ライフと「寝たきり予防」「閉じこもり予防」を目標としています。

浜田圏域健康長寿しまね推進計画

浜田圏域は県下で最も平均寿命の低い圏域です。その背景として心疾患や脳血管疾患による死亡率が高いことがあげられます。そこで、事業所と地域とが連携しつつ、壮年期の健康課題を解決するための取り組みを進めていきます。

松江圏域健康長寿しまね推進計画

「まめで、長生き いいあんばんい」
11項目において住民自ら実施する行動目標と、実行しやすい環境をつくるための環境整備目標を設定しました。「まめな会議」を開催しながら、計画にそった取り組みを実行しています。

雲南圏域健康長寿しまね推進計画

雲南圏域は、県内で一番元気で長寿の地域です。しかし、壮年期のがん死亡の増加傾向、子どものコレステロール値上昇など、次の世代の課題もみえています。子ども、働きざかりの人達も今のお年寄りに負けないように、みんなで健康長寿に取り組みましょう。

益田圏域健康長寿しまね推進計画

～心身ともに豊かな益田圏域づくり～

健康・ふれあい・いきいきライフ 子ども・青年期・高齢者それぞれの年代に応じた行動目標をたてました。あなたは何から取り組みますか。

【お問い合わせ先】

- 島根県健康推進課 0852-22-5328
- 隠岐支庁健康福祉局・各健康福祉センター
(圏域健康長寿しまね推進会議事務局)

平成14年度

健康づくりの「標語」と「絵」

入賞作品

健康長寿しまね推進会議は「健康長寿しまねの県民運動」の一環として、健康・生きがいづくりに対する意識を高め、実践を図る契機となるよう健康づくりの「標語」と「絵」を募集しました。

入賞者の皆さんおめでとう！

標語913点、絵289点の
ご応募をいただきありがとうございました。



標語

知事賞

おいしいヘルシー朝ごはん
もりもり食べて元気いっぱい

大社町立荒木小3年 多々納 由季

知事賞

「まめなかね」隣り近所に声掛けあって
みんなでつくる 長寿県

松江市 門脇 裕

知事賞

生き甲斐づくりの輪の中で
元気を起こす風が湧く

旭町 三澤 シゲノ

絵

【はたけをたがやす】



知事賞

浜田市立三階小3年
佐々木健仁

【かっこよくみがくぞ】



知事賞

大社町立遙堀小2年
森山 健

【くちのなかのばいきん】



知事賞

赤来町立来島小1年
平野 健吾

健康長寿しまね推進会議 会長賞

絵

大社町立遙堀小2年 上野 瑞季
益田市立安田小6年 寺戸 克弥
松江市立中央小3年 安達美彩貴

標語

大社町立荒木小1年 長岡有希奈
斐川町 陰山 幸子
大田市 渡辺 良平

健康づくりグループ紹介

ゆめファクトリー事業・竹炭製造販売事業

知夫夢ファクトリー会（知夫村）

移動式炭窯を購入して、高齢者が地域資源を有効活用しながら竹炭を製造販売し、元気なあせとともに地域づくりにとりくんでおられます。（問い合わせ先：渡部隆幸／知夫村大江／08514-8-2526）



ゆめファクトリー事業・ぶどうの栽培販売事業

丸ヶ谷いきいきグループ（出雲市）

放置状態のぶどう園を借り受け、高齢者が共同でぶどうの栽培を行い、地域ぐるみの仲間づくりに楽しくなごやかにとりくんでおられます。（問い合わせ先：嘉本吉男／出雲市上島町1990／0853-48-1755）

いきいきコミュニティ事業・小遊園の整備活用事業

朝露の会（佐田町）

地域内の道路の空き地を高齢者自身が整備して四季おりおりの花を植え、環境整備をされ、また、この公園に東屋を建て、朝市や交流の場づくりに、いきいきととりくんでおられます。（問い合わせ先：今岡一郎／佐田町大字毛津／0853-85-2053）

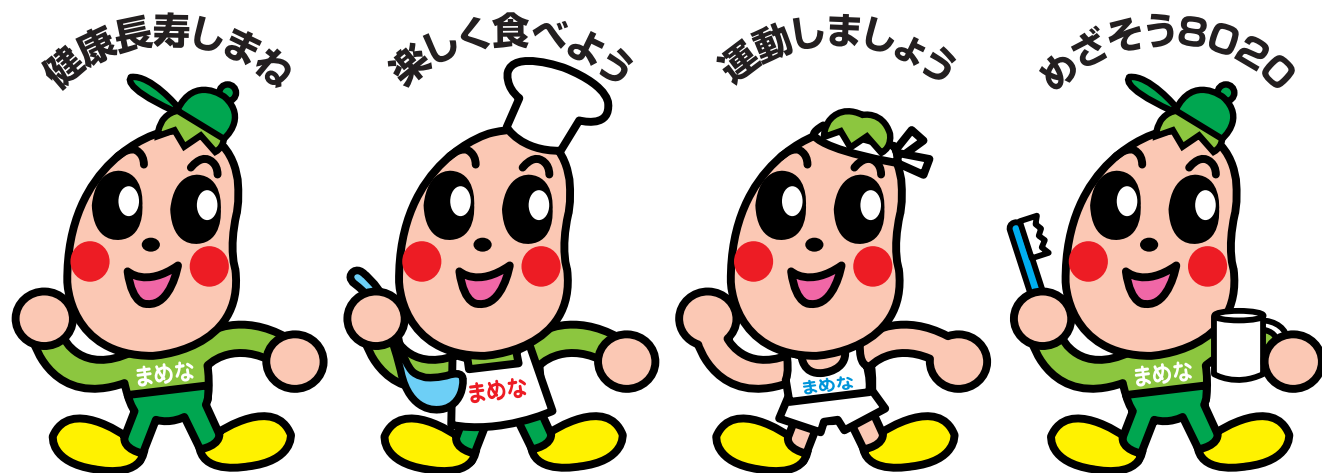


ほのぼの世代間交流事業・子供神楽伝承事業

三谷神楽キッズ（美都町）

三谷神楽の伝承活動をしながら、新たに地域の小学生を対象に子供神楽の伝承活動を行い、高齢者の生きがいづくりとともに子供たちのふるさとのおもいを育てています。（問い合わせ先：長岡茂樹／美都町大字三谷626／0856-52-3321）

健康長寿しまね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」をいいあらわす「まめな」という言葉をモチーフにした、マスコットキャラクター「まめなくん」です。
地域で、職場で、学校で県民一人ひとりを主人公に、グループ・企業・関係機関・団体・行政などみんなが力をあわせて、健康長寿のまちづくりをすすめましょう。

健康長寿しまね推進会議構成団体

1	島根県医師会	24	日本健康運動指導士会島根県支部
2	島根県歯科医師会	25	島根県社会福祉協議会
3	島根県薬剤師会	26	島根県老人クラブ連合会
4	島根県看護協会	27	島根県連合婦人会
5	島根県栄養士会	28	島根県食生活改善推進協議会
6	島根県歯科衛生士会	29	しまね長寿社会振興財団
7	島根県調理師会	30	島根県環境保健公社
8	島根県食品衛生協会	31	島根大学
9	島根県飲食・料理業生活衛生同業組合	32	島根医科大学
10	島根県商工会議所連合会	33	島根県立島根女子短期大学
11	島根県商工会連合会	34	島根県立看護短期大学
12	島根県中小企業団体中央会	35	保健環境科学研究所
13	島根県経営者協会	36	島根社会保険事務局
14	島根県農業協同組合中央会	37	島根労働局
15	全国農業協同組合連合会島根県本部	38	広島食糧事務所松江事務所
16	島根県漁業協同組合連合会	39	島根県警察本部交通部
17	島根県国民健康保険団体連合会	40	島根県健康福祉部健康推進課
18	島根県厚生農業協同組合連合会	41	島根県健康福祉部高齢者福祉課
19	島根県市長会	42	島根県農林水産部総務管理課
20	島根県町村会	43	島根県商工労働部労働政策課
21	島根県公民館連絡協議会	44	島根県教育庁保健体育課
22	島根県保育協議会	45	島根県教育庁生涯学習課
23	島根県体育協会		

健康長寿しまね推進会議事務局

しまね長寿社会振興財団
☎0852(32)5981

圏域健康長寿しまね推進会議事務局

隠岐支庁健康福祉局
☎08512(2)1331

松江健康福祉センター
☎0852(23)1313

木次健康福祉センター
☎0854(42)9623

出雲健康福祉センター
☎0853(21)1190

川本健康福祉センター
☎0855(72)0521

浜田健康福祉センター
☎0855(22)3131

益田健康福祉センター
☎0856(23)2350

まめなくんのキーホルダープレゼント!

健康長寿しまねの情報誌「いきいきしまね」第2号を最後まで、読んでいただきありがとうございます。この号をご覧になり、ご意見感想をお寄せいただいた方、先着100名様に、「まめなくんのキーホルダー(非売品)」をプレゼントします。どうぞご応募ください。

応募方法:官製はがきに、氏名、〒住所、年齢、電話番号をご記入のうえ、

〒690-0011 松江市東津田町1741-3いきいきプラザ島根

しまね長寿社会振興財団へ