

健康長寿日本一をめざして

いきいき

しまね

vol.3



「たばこと健康を考える県民のつどい」まめなくん探検隊母衣小学校訪問

しまねの百歳健康長寿を語る
市町村健康寿命ベストテン
島根県たばこ対策指針
まめなウオーカー誕生
数字で見る
「健康長寿しまね」のとりくみ
健康づくりの「標語」と「絵」
健康グループの紹介

「健康長寿しまね」は県民運動で

健康長寿しまね推進会議会長 中島雪夫

健康長寿しまね推進会議は、子どもから高齢者までのすべての県民が、生涯にわたって健康で明るく生きがいをもって生活できる「健康長寿しまね」の実現を目指し、保健医療福祉の団体や民間団体、職域関係機関、教育関係、住民組織の代表者、学識経験者、関係行政機関等をもって構成され、平成十二年八月に発足して四年目となりました。

会議を構成する四十四団体は、健康づくり、生きがい活動及び要介護状態を予防する体制づくりを、それぞれの分野において、県民の意識の高揚と、自主的活動の推進のために取り組んでいるところです。

今年度からは、「たばこ対策」と「ウォーキングの推進」を重点課題に掲げ、「たばこ健康を考える県民の集い」や「健康長寿しまねウォーキング大会」等の事業を開催しました。

また、健康長寿しまねのマスコットキャラクター「まめなくん」は、テレビ、新聞、バス、ポスターやパンフレット、シールやぬいぐるみ、携帯ストラップ、蛍光リストバンド、着ぐるみなどで大活躍しています。

まめなくんと一緒に、これからも、健康長寿しまね推進会議は、健康長寿日本一をめざした県民運動を展開していきます。

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合わせて健康長寿の取り組みをすすめます。

情報コーナー

健康長寿しまね7ヶ条

- 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3条 生活に取り入れよう!続けよう!運動・体力づくり
- 第4条 十分な睡眠と心に安らぎを!
- 第5条 めざそう8020!歯や口腔を大切に
- 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

しまねの100歳 健康長寿の秘訣を語る

岸田 正義 (多伎町：明治35年生)

囲碁、将棋、読書、カラオケ等趣味多彩。将棋は日本将棋連盟三段の腕前。電動三輪車で銀行、図書館へ一人で外出。新聞を隅から隅まで読むのが日課。現在自分の100年史を作成中。

立脇 虎之助 (横田町：明治35年生)

歌が好きで95歳のときNHKのだ自慢大会に出場し特別賞を受賞。洗濯をはじめ自分のことは自分です。ほがらかで祭り好き。85年間木工ろくろの現役職人。

土江 亀乃 (大社町：明治36年生)

筋力トレーニングと称し歩くことを心がけている。趣味は読書で、新聞は毎日読む。手先が器用で編み物やボタン付け裁縫等の針仕事もこなす。レース編みやセーター等作品多数。

石田 民代 (赤来町：明治36年生)

一人暮らしで野菜を栽培し、米肉魚以外は買ったことがない。軽快な歩きぶり、部屋の中もきちんと整理され、自分のことは何でも自分です。近所のお年寄りの世話もしている。

板垣 好市 (佐田町：明治36年生)

山へ薪をとりにいき、毎日風呂をたくのが日課。楽しみは、相撲観戦と新聞を読むこと。20歳から70歳まで炭焼き仕事をする中で、一度もけがや病気をしたことがないのが自慢。

高梨 好長 (松江市：明治37年生)

眼鏡なしで隅から隅まで新聞を読み、洗濯をはじめ自分のことは自分でなんでもする。趣味は庭木の手入れと散歩。朝から肉でも魚でも大歓迎。四世代八人家族。

田村 コシズ (赤来町：明治37年生)

一日の予定を家族から聞き、留守番をするのが役割で、家族からも頼りにされている。自分のことは何でも自分でし、日記をつけている。花が大好きで、テレビはニュースを見る。

しまねの100歳



土江さん



田村さん



立脇さん



高梨さん



岸田さん



石田さん



板垣さん

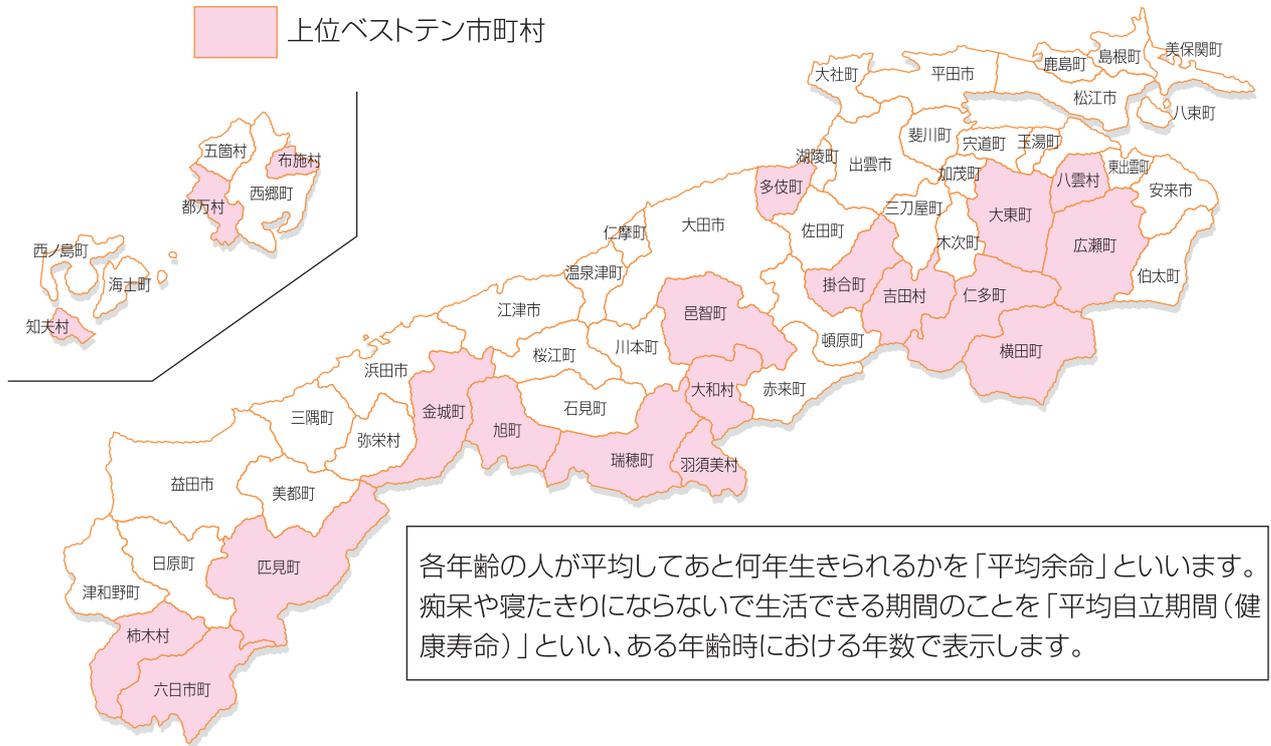
百寿者7名の共通点

- ① 自分のことは自分でしようという意欲が旺盛なこと。
- ② 食べ物の好き嫌いはなく、食事は家族と一緒に。
- ③ 家族や近所の人たちとのふれあいが多く。
- ④ 新聞を毎日読み、社会に関心があること。



しまねの健康長寿は
「いきがい」と「ふれあい」から

島根の健康



市町村別男女別の65歳平均余命と平均自立期間の上位ベストテン

順位	65 歳 男			
		平均余命(年)		平均自立期間(年)
1	大和村	19.34	知夫村	18.16
2	瑞穂町	19.11	吉田村	17.93
3	知夫村	18.95	大和村	17.91
4	掛合町	18.77	横田町	17.42
5	吉田村	18.77	瑞穂町	17.41
6	横田町	18.73	掛合町	17.21
7	旭 町	18.67	旭 町	17.21
8	八雲村	18.56	八雲村	17.15
9	布施村	18.51	邑智町	17.08
10	柿木村	18.44	匹見町	17.01

順位	65 歳 女			
		平均余命(年)		平均自立期間(年)
1	布施村	24.99	布施村	22.63
2	羽須美村	23.57	広瀬町	21.37
3	六日市町	23.50	吉田村	21.35
4	広瀬町	23.49	知夫村	21.35
5	横田町	23.38	金城町	21.21
6	仁多町	23.85	仁多町	21.17
7	金城町	23.34	柿木村	21.07
8	大東町	23.28	多伎町	21.06
9	都万村	23.28	横田町	21.02
10	柿木村	23.25	六日市町	20.91

資料:島根県における健康寿命の改善に関する研究(平成15年3月)

「島根県における健康寿命の改善に関する研究」(平成15年3月)によると、健康寿命の延伸には、男女とも「いきがい」をもつことが主要要因になっていることが分かりました。

男性の場合は、高齢になっても続けることのできる仕事を持つことが、女性では、他の人とのふれあいが重要な要因になっています。

健康寿命を延ばすためには、無理をせず高齢になっても継続して続けることのできる「いきがい」を持つことと、それをサポートする環境作りがもたらされています。

問い合わせ先:島根県保健環境科学研究所 0852-36-8181(代)

島根県たばこ対策指針

平成16年2月、島根県ではたばこ対策指針を定めました。様々な対策のうち未成年者の喫煙防止に最も力を入れてとりくみます。

「防煙」 未成年者の喫煙防止について

- 子どもへの効果的な喫煙防止教育を実施します
- 未成年者の喫煙問題について、保護者の意識を高めます
- 学校敷地内を禁煙にします
- 未成年の喫煙者の街頭補導活動を行います
- 国やたばこ販売関係者に未成年の喫煙防止対策の取り組みを要請します
- テレビドラマ等での喫煙シーン自粛を要望します



「分煙」 受動喫煙防止について

- 県庁舎内、県関係施設内の受動喫煙の防止措置を速やかに実施します
- 禁煙飲食店の登録制度を推進します
 - しまね長寿社会振興財団による、「たばこの煙のない飲食店」の登録店を増加します
- 多数の者が利用する施設への受動喫煙防止措置のアドバイスを行います
 - たばこ粉じん濃度測定によるチェック、適切な分煙方法についてのアドバイス

「禁煙」 禁煙サポートについて

- 禁煙サポート体制を整備します
 - 医療機関、薬局、市町村等で禁煙補助剤（ニコチンパッチ、ニコチンガム）などによる禁煙サポート

「普及啓発」

- 喫煙の健康への悪影響についての普及啓発を積極的に行います
 - ポスターやチラシなどの啓発媒体、インターネット、マスメディアなどの活用

くわしくは島根県健康推進課（0852-22-5266）までお問い合わせ下さい。

平成14年度基本健康診査受診者（32,000人）に個人の生活実態と生活改善意欲を、問診で聞き取りました。ヘルスアセスメント16項目のうち、たばこに関する結果を紹介します。

Q ふだん、たばこを吸いますか？

喫煙者率 (%)



喫煙者率 (%)



- 男性の喫煙率 31.3%
- 若い年代ほど高い喫煙率!

Q 禁煙したいと思いますか？

禁煙したい者率 (%)



- 「禁煙したい」76.8%

～みんなで歩いて 健康長寿日本～！～

まめなウオーカー誕生



県民のウォーキング人口を増やすために、今年から地域でウォーキングの普及に当たる「まめなウオーカー」の養成をスタートしました。

養成講習会は、国立三瓶青年の家と県立青年の家を会場に一泊二日の日程で開催しました。

隠岐島から津和野町まで県下34市町村からの参加者は、専門家からウォーキングの講義や実技を学び、交流会を通じて親睦を深め、県内のウォーキング普及について情報交換を行いました。

全てのカリキュラムを修了した195名を「まめなウオーカー」として、しまね長寿社会振興財団が登録しました。

「まめなウオーカー」は、所属する機関、団体、グループや地域におけるイベント等においてウォーキングを普及することで、健康長寿しまねの実現をめざします。



平成14年度基本健康診査受診者（32,000人）に個人の生活実態と生活改善意欲を、問診で聞き取りました。ヘルスアセスメント16項目のうち、運動に関する結果を紹介します。

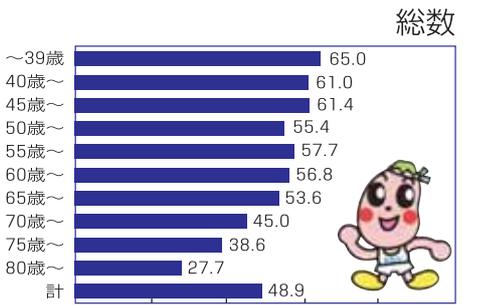
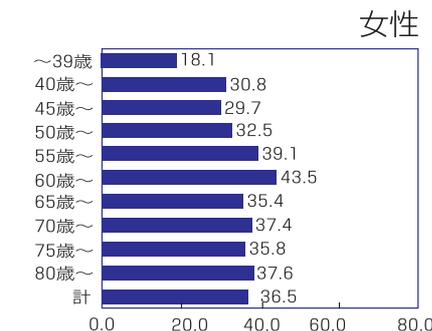
Q ふだん定期的に汗ばむ程度の運動をしていますか？

Q 自分の運動についてどう思いますか？

週2回以上運動している人の率(%)

週2回以上運動している人の率(%)

不十分なのでよくしたい率(%)



●若い年代ほど低い運動習慣!

●改善意欲のある壮年期者

さまざまなたりくみ



アルコール

34回 適正飲酒に関する啓発講演会実施回数〔市町村〕
29回 学習会の実施回数〔市町村〕

事故予防

1,050回 安全教室開催回数〔警察〕
38,966回 まめなカードによる訪問回数〔市町村・警察〕

休養・こころの健康

29.1% スクールカウンセラーの配置中学校の割合〔教育委員会〕

循環器疾患・がんの予防

1,815回 健康教育(集団)実施回数〔市町村〕
296回 個別健康教育実施回数〔市町村〕
3,111回 健康相談実施回数〔市町村〕
28回 健康教室の開催〔島根県厚生農業協同組合連合会〕
321回 健康づくり講座の開催回数〔島根社会保険事務局〕
97回 各種予防啓発講演会の実施回数〔市町村〕
4,210部 パンフレット配布部数〔島根県国民健康保険団体連合会〕



健康づくり推進体制

5,995人 健康フェア参加者数〔財団・圏域健康長寿しまね推進会議〕
48市町村 健康まつり実施市町村数〔市町村〕
5,595人 保健推進グループの会員数〔市町村〕
547人 健康長寿しまね推進会議出席者数〔財団・圏域健康長寿しまね推進会議〕
137回 健康づくり推進協議会実施回数〔市町村〕

生きがいづくり

49グループ いきいきファンド実施グループ数〔財団〕
1,040グループ 生きがいグループ数〔市町村〕

要介護状態の予防

1,495回 介護予防教室実施回数〔市町村〕



※この数値は健康長寿しまね評価検討委員会がまとめた「健康を支援する環境づくり評価指標」から抜粋しました。

平成12～14年度、3年間のまとめ

4 8020波及促進事業

・24市町村 開催市町村数
・6,500名 参加人数

5 健康づくりアドバイザー派遣事業

・97回 栄養士・172回 健康運動指導士
14年度から
・17回 歯科衛生士・7回 保健師

6 外食栄養成分表示の推進

・155店 健康づくり応援店数

数字で見る

「健康長寿しまね」の

栄養食習慣

44,666人 食生活改善に関わる自主活動回数 [島根県食生活改善推進協議会]

43協議会 食生活改善推進協議会数 [島根県食生活改善推進協議会]

2,754人 食生活改善推進員数 [島根県食生活改善推進協議会]

639人 ヘルスサポーター数 [島根県食生活改善推進協議会]

78グループ 健康な食生活を実践するボランティアグループ数 [市町村]

2,811人 健康な食生活を実践するボランティア数 [市町村]

596カ所 調理実習できる施設数 [市町村]

457人 保育所給食研修会の参加者数 [県]

439人 職域関係者との研修会参加者数 [県]

155店 健康づくり応援店 (外食栄養成分表示店) 数 [圏域健康長寿しまね推進会議]

29,107人 食生活に関するイベント参加者数 [県・市町村]



運動

1,315人 ウォーキング大会の参加者数 [圏域健康長寿しまね推進会議]

140回 ウォーキング大会実施回数 [市町村]

6,332人 ウォーキング大会参加者数 [市町村]

251カ所 ウォーキングコースの設置数 [市町村]

54人 シニア体力測定等指導者数 [島根県老人クラブ連合会]

17回 職域関係者との研修会実施回数 [県]

182施設 運動施設 [市町村]

375回 スポーツ・レクリエーションイベント回数 [島根社会保険事務局・市町村]



歯

430回 健康教育実施回数 [市町村]

431回 健康相談実施回数 [市町村]

15カ所 出前歯科教室実施社会福祉施設数 [島根県歯科衛生士会]

7,105人 歯の健康コーナー参加者 [圏域健康長寿しまね推進会議・市町村]

39市町村 フッ素塗布実施市町村数 [市町村]



たばこ

29回 禁煙教室実施回数 [市町村]

82カ所 防煙教育実施施設数 [県]

69回 たばこと健康に関する研修会 [市町村]

圏域健康長寿しまね推進事業

1 圏域健康長寿しまね推進会議の運営

・55回 会議開催回数
・1,101名 参加委員数

2 圏域健康フォーラムの開催

・23市町村 開催市町村数
・10,839名 参加人数

3 ウォーキング推進事業

・554コース コース応募数
・65,000部 マップ作成部数
・1,315名 大会参加者数

平成15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・生きがいがづくりに対する意識を高め、実践を図る契機となるように「標語」と「絵」を募集しました。



入賞の皆さんおめでとう!

標語

知事賞

よくたべて はやねはやおき たいりよくづくり
これでOK Vサイン

出雲市立神西小学校1年 板垣 歩夢

知事賞

じいちゃん ばあちゃん ものしり博士
長生きしてね まめでいて

瑞穂町立市木小学校4年 大畑 咲絵

知事賞

手も足も 頭も使い キラキラと
あなたもわたしも 島根も元気

海士町 中野 勝枝

絵

【だいにしようわたしたちの歯】



知事賞

平田市立鰐淵小学校3年
原 留花

【おじいちゃんと囲碁】



知事賞

江津市立郷田小学校4年
梅木 真奈

【マイナスイオンで深呼吸】



知事賞

佐田町立佐田中学校1年
永井 理華

平成15年度 健康づくりグループ表彰の受賞グループ紹介

幡屋地区健康を守る会 代表者 飯浜弘志(大東町)

〔健康づくり地区組織活動〕 健康づくりの組織活動として、健診受診推奨、健康づくり座談会、健康登山、健康だよりの発行等の活動をしている。

奥田儀健康を守る会 代表者 河上清(多伎町)

〔健康づくり地区組織活動〕 健診受診推奨、健康教室への参加協力、健康ウォーキング等の開催をしている。

おはよう体操グループ 代表者 中川房重(石見町)

〔ラジオ体操活動〕 昭和10年に発足したが、戦争のため一時中断。昭和47年から活動を復活し、4月から9月の期間に毎朝集合して体操をしている。