

健康長寿日本一をめざそう！

～健康づくり標語・健康づくりグループ表彰の受賞決定！～

H21.11.20に知事室で表彰式を行いました。

★受賞者の声

「信頼できる人に相談すると良い気持ちになります。」
 「地域みんなで元気でいるために、検診は受けようと声をかけていますよ。」
 「毎朝、浜田市陸上競技場で、雨が降ったら町内のアーケードで歩いています。友達がいると続きます。」



★知事からひとこと

「受賞おめでとうございます。元気で地域に暮らす模範として、今後も活動をしてくださいね。」

健康づくり標語 1,136作品(人数859人)応募

賞	作品・氏名
島根県知事賞 (3)	そうだんすると 心の中が いいてんき 母さんの まな板の音、今日もみんなの健康願ってる 声かけて みんなで検診 元気地区 中山 祥磨(益田市立西益田小6年) 池田 鶴代(一般) 岩佐 美恵子(一般)
健康長寿しまね 推進会議会長賞 (3)	赤緑黄 おさらにならぶと 栄養満点 Let's うがい Let's 手洗い まめなかね その一言が 心を結ぶ 渡邊 得夢(出雲市立岐久小3年) 中島 夏実(浜田市立第3中3年) 佐々木菜美子(一般)
入選 (10)	早弓 まい(松江市立内中原小6年)、山本 真綾(出雲市立岐久小2年)、小川 淳平(江津市立青陵中1年)、 重田 蒼唯(江津市立青陵中1年)、花井 優香(飯南町立赤来中1年)、佐藤 佳奈(島根県立大東高2年)、 速水 加菜子(一般)、嘉本 恵理子(一般)、秦 真知子(一般)、原 慎司(一般)

健康づくりグループ…県表彰 21グループ応募

賞	グループ名・内容
島根県知事賞 (3)	川本町健康体操道場(川本町) 町の農夫対策モデル地区として「生命の貯蓄体操」を推進し、平成5年に自主活動に移行。週1～2回の体操実施や、地域の有機野菜の栽培や、その野菜を使った料理研究や健診受診奨励等、地域の健康づくりに貢献。 浜田市ウォーキング協会(浜田市) 盆・年末年始を除き、曜日・天候を問わず浜田市陸上競技場で早朝ウォーキングを長年に渡り継続。また、浜田市内各自治区での「健康ウォーキング」の企画・運営を行い、市のウォーキング推進に貢献。 十七会(となかい)(津和野町) 世帯数17戸、独居や高齢化が進む集落で、「住み慣れた、この土地で、いつまでも元気に過ごそう」を合言葉に、月1回みんなで集う場をつくり、共同栽培した大豆での味噌づくり、食事会、健康教室等を実践。
健康長寿しまね 推進会議会長賞 (4)	東出雲町糖尿病友の会(ほからクラブ)(東出雲町) 糖尿病の良好なコントロールに役立つ活動を行うとともに、糖尿病予防の啓発活動を進めることを目的に活動を展開。患者の研修を住民にも参加しやすいように呼びかけたり、活動誌を発行し町内の医院や公民館等で閲覧を行う等啓発を実践。 乙立の健康を守る会(出雲市) 農村健康管理推進協議会のモデル地区として総合健診が地区全体で取り組まれることをきっかけに、会を結成。地区ぐるみで健康づくり活動目標や計画を立てて継続した活動を実践。 美又湯気の会(浜田市) 浜田市美又地区の高齢者の健康づくり活動として、生涯学習を通じた仲間づくりを推進し、寝たきり予防や認知症予防の活動を展開。手芸、体力づくり、交通安全キャンペーンやエコライフ推進隊の活動を実践。 田津の健康を守る会(江津市) 江津市田津自治会は、公民館から遠隔地に集落が点在するため、家庭で閉じこもりがちな高齢者を対象に、住民の健康管理の維持と引きこもり防止のため、週1回集まり健康づくり活動を展開。介護予防体操、脳トレーニング、口腔ケア、料理教室等を実践。

健康づくりグループ…圏域表彰

- 圏域会長賞 (21) 松江 片江地区健康教室 出雲 運動専門講座「みつわ会」 大田 水上町ゲートボールクラブ/大代町グランドゴルフ同好会/西区体操グループ/健康体操(大田市大代町) 浜田 いっぱつ会/友愛サロン/黒松地区健康推進会/自然に親しむ会/琴扇芳の会 益田 飯田健康モデル協議会/いきいき友の会/ひまわりグループ/北仙道ふれあいグループ/野坂むつみ会/久々茂ふれあいいきいき友の会/白上松光会 隠岐 西ノ島町グランドゴルフグループ/ふれあいサロン白鳥/下西まめな会
- 継続賞 (4) 大田 せれぶの会/下口羽地区運動教室/阿須那地区運動教室 隠岐 お番茶ふれあいの集い
- 奨励賞 (11) 松江 田和山会 大田 高海運動教室/中野球友会/福寿の会/美郷町心の健康を守る会/なごみグループ/上口羽地域運動教室/戸内地域運動教室/きりり教室 隠岐 ふれあいいきいき仲良会/なだの里

島根県健康推進課のホームページの健康づくり情報をクリックしよう！

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

健康長寿日本一をめざして

いきいきしまね 2010

「発刊にあたって」

島根県健康福祉部長 錦織 厚雄

島根県では、平成12年度から健康長寿日本一を目指した「健康長寿しまね」の活動を展開しており、「健康づくり」や「生きがい活動」、「要介護状態の予防」の取り組みを進めてまいりました。

今年度の主な活動を振り返ると、食育につきましては、第4回食育推進全国大会を6月13日・14日の2日間、くにびきメッセで開催し、13,000名余りの御参加を得て、盛会に終了することができました。この大会がきっかけとなり、県内各地で食育が浸透していくことを県としても期待しております。

次に、がん対策につきましては、「島根県がん撲滅宣言」が平成21年9月県議会において採択され、県民一丸となったがん対策に取り組むこととなりました。県としても県民のみなさんが、定期的ながん検診を受けていただけるよう取り組んでまいります。

更に、歯科保健についても、平成22年3月2日に「島根県歯と口腔の健康を守る8020推進条例」が公布されました。全身の健康につながる歯の健康を保つために、歯磨きの徹底や歯科の定期受診等の啓発を充実していきます。

この他、たばこ対策や運動習慣の改善など、地域ぐるみで健康を高める活動を大切に取り組んできました。今後も、社会情勢の変化に合わせながら学校・地域・職場ぐるみで、健康を高めることができる環境づくりを推進します。県民の皆さまも、様々な健康づくりの取り組みに積極的に参加し、また健康に役立つ情報入手いただくことで、「自分の健康を守り、健康を高める」生活を積み重ねていただきたいと思います。今後ともよろしくお願ひします。



もくじ

発刊にあたって	1
健康長寿しまね推進会議の取り組み紹介	2・3
健康づくり標語・健康づくりグループ表彰の受賞決定!	4

健康長寿日本一をめざそう!

～健康長寿しまね推進会議の取り組み紹介～

食生活の改善

「第4回食育推進全国大会」に出展しました。

(平成21年6月13日・14日 くにびきメッセで開催)

「早ね早起き朝ごはん 全部できたら二重丸!」



というテーマで、各圏域の食生活部会の取り組みを中心に、ブース展示をしました。益田市やJFしまねで作成された食育教材のDVDの上映、松江圏域パランスコマ作成の体験コーナーを設けました。また、地域の食の恵みをPRするため、隠岐ならではの特産物としてカラフルな「ヒオウギ貝」を展示しました。

まめなくんからアドバイス!

1日の気持ちよいスタートのために、早ね早起き朝ごはんを実践しましょう! 脳に必要なエネルギーが補給され仕事や勉強の能率が上がりますよ!

運動

「ふよふよおなかひっこめ大作戦」を実施しました。

じっくりコースは、「3か月で7,000kcal消費チャレンジ」を、お手軽コースは、「2週間で1,000kcal消費チャレンジ」を実施しました。

参加者が実際に取り組んだメニュー

- 毎日とにかく歩いて移動することにしました。
- 自転車で、子どもの幼稚園のお迎えに行きました。
- 野菜を多く食べることにしました。
- 甘い物を控えるようにしました。(缶コーヒーをやめました。)
- 禁酒日を2日作って、ソフトテニスに行くことにしました。

まめなくんからアドバイス!

- ★運動をするために出かけなくても、生活活動の中で体を動かす機会を増やすだけで、運動したことと同じ効用があります。
- ★嗜好品を減らすだけで、カロリー摂取を控えることにつながります。

みなさん、すごい!
小さな積み重ねから健康になりますね



たばこ

公共施設は全面禁煙の流れへ

H21年の世界禁煙デーは、高校生を中心に、「たばこを吸っちゃいけないよ!」というテーマで、右のチラシを学校や駅、スーパー等で配布しました。



まめなくんからアドバイス!

「子どもが見ている前でたばこを吸わないようにしましょう!」
「子どもの身近にたばこや灰皿を置かないようにしましょう!」
「運動会や集会などの行事では、禁煙を徹底しましょう!」

Topics

トピックス

これを機会に、あなたも禁煙チャレンジしよう!
「まめなくんの禁煙手帳」を御活用ください!

http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kenko/chouju_info/kinentetyo.html

厚生労働省から都道府県に、「受動喫煙防止について」通知がありました。

「今後の受動喫煙防止対策の基本的な方向性として、基本多数の者が利用する施設については、原則全面禁煙であるべき」「少なくとも官公庁や医療施設においては、全面禁煙とすることが望ましい」と方針が示されています。

この通知を受けて、県として、健康増進法第25条の規定する施設へ、受動喫煙防止の主体的な取り組みの推進をお願いするとともに、県民の皆さんにも、たばこの害についての理解を深める啓発を充実させます。

健康増進法 第25条の 規定する施設

学校・体育館・病院・劇場・観覧場・集会場・展示場・百貨店・事務所・官公庁施設・飲食店・駅・バスターミナル・空港・旅客船乗り場・金融機関・美術館・博物館・社会福祉施設・商店・ホテル・旅館等の宿泊施設・屋外競技場・遊技場・娯楽施設

まめなくんからアドバイス!

「どうして受動喫煙防止の取り組みが必要なの?」

喫煙者の周囲で、たばこの煙を吸うことを「受動喫煙」と言います。「受動喫煙」により、こんな健康への影響が明らかであります。

- ① 肺がん・心臓病・脳卒中の発症リスクが高まる。
- ② 非喫煙の妊婦における低出生体重児の出生率が上昇する。
- ③ 親の喫煙による子どもの呼吸器症状(咳・たん)が出現する。

