

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者決定!～

平成22年11月19日に
知事室で表彰式を行いました!



健康づくり標語 992作品(人数729人)応募

賞	作品・氏名	
島根県知事賞 (3)	おとしよりが とってもげんきなしまねけん こどもだって まけないぞ また今度 いいえ、今すぐ 健康診断 日々の食事に運動に 努力の数だけ 若返る	坂本 実優 (浜田市・小学生) 渡部 瑞穂 (斐川町・中学生) 江角 淳矢 (斐川町・一般)
	朝ごはん 脳までとどけ エネルギー あいさつは みんなをつなぐ 架け橋だ 仲間づくりで生きがいづくり 生涯現役 人生はつらつ	武田 直樹 (浜田市・小学生) 京村 哲平 (邑南町・高校生) 中村 妙子 (松江市・一般)
	新井 依央理 (出雲市・小学生)、板垣 珠梨奈 (出雲市・小学生)、武田 知将 (浜田市・小学生)、 山本 雪乃 (浜田市・小学生)、上田 紗也 (浜田市・中学生)、口屋 幸輝 (江津市・中学生)、 中島 明日香 (出雲市・高校生)、中田 有紀 (吉賀町・高校生)、佐藤 三千代 (斐川町・一般)、 長岡 京子 (斐川町・一般)	

健康づくりグループ…県表彰 18グループ応募

賞	グループ名・内容
島根県知事賞 (3)	秋桑いきいきクラブ(松江市) 秋桑振興委員会を中心に地区ぐるみで組織的な活動を13年取り組んでいる。高齢者がいきいきと地域で暮らせることを目指して、健康づくり・介護予防を中心に世代間交流しながら活動している。
	城和会(大田市) 高齢化が進む地区で26年に渡り取り組んでいる。特に健康体操は、休日・盆・正月を除く毎日30分実施している。会員相互で学びを深め、地域の健康増進に貢献している。
	北仙道地区健康を守る会(益田市) 益田市の健康づくり計画と連動した「健康きたせん21計画」を作成し、計画的に取り組んでいる。特に、子どもから高齢者まで様々な運動やウォーキング、レクリエーションで楽しく交流している。
健康長寿しまね 推進会議会長賞 (3)	八神健康体操の会(飯南町) 平均年齢82.1歳のグループで、週1回ストレッチを主とした体操を継続している。35年に渡り継続した取組で、閉じこもり予防、生きがい活動につながっている。
	飯田健康モデル協議会(益田市) 「健康あつての営農」という意識のもと、29年に渡り、年1回の健康診断受診を基軸に活動に取り組んできた。健診受診率が向上し、グランドゴルフ交流等活動が広がっている。
	ふれあいサロン白鳥(隠岐の島町) 高齢者介護や独居老人が増える中、地域の声を反映しボランティアで「集まる場づくり」を実践している。20年に渡り、独居老人の昼食会や給食サービス、介護予防教室を継続している。

健康づくりグループ…圏域表彰

- 圏域会長賞(22) 松江 こま(独楽)の会 雲南 馬場道場 出雲 中野健康を守る会/土手町振興会 大田 大屋ふれあいダイヤゾ
ンボール会/大田市老連仁摩ブロックベタンク同好会/さくらんぼ教室 浜田 友愛サロン(だんらん)/金田ふれあい
いきいきサロン/入野つばさ会/ニコニコ会/都野津町健康づくり推進会/市山地区健康づくり推進会/江津高浜地区健康づくり推進会
益田 吉田地区健康の里づくり協議会/乙吉ふれあい会/駅前いきいき会/松葉会 隠岐 しまねグループ/サロン友愛会/有木自治
会健康福祉部 まにの里/和美会
- 継続賞(10) 松江 グループとんぼ 大田 久手公民館「ふれあい健康体操」/中野運動教室/美郷町の健康を守る会/日和コーラス
グループ(昼の部)/男の料理教室/さわやか教室(認知症予防教室) 隠岐 しゃべらあ会/ひまわり会 雲南 とんぼら歩こう会
- 奨励賞(17) 松江 つばきの会 出雲 おおつ健康サークル 大田 ももの会/上田地域運動教室/ほほえみ会/おだやか教室/さくら
草/日貴地域運動教室/布施地域運動教室/上田所地域運動教室/ひらめき学級/野田ふれあいの会/朝山町グランドゴルフ同好会/
なかよし会/宇都井サロン/なごみ教室(認知症予防教室)/そばの花

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 2011



「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めざして、「健康長寿しまね」の活動を始めて10年になります。昨年の9月に、人口10万人あたりの100歳以上の高齢者が74.37人となり、沖縄県を抜いて長寿日本一になりました。

昨年12月に島根県がん対策推進協議会から知事へ県庁舎・県施設の全面禁煙に関する要望書が提出され、世界禁煙デーの5月31日を目途に建物内禁煙を実施することが決定しました。県の施設が率先することにより、他の公共施設に受動喫煙防止の取組が広がることを期待しています。

また、昨年11月に健康長寿しまねの評価に関する調査を実施しました。男性の喫煙率が、前回の調査で40.1%だったところ、今回の調査で30.3%と低下しました。また、未成年者の喫煙経験率も小・中・高校生ともに減少していますが、「喫煙経験ゼロ」には、もう少し働きかけが必要です。

「健康長寿しまね」の活動は、「生活習慣の改善」や「心の健康づくり」、「要介護状態の予防」等を中心として、地域や家庭で健康づくり活動を積み重ねることに意義があります。

日頃の生活の中で健康づくり活動を実践し、健康で長生きできる健康「へり活動」の輪を広げていこうと期待しています。

もくじ

発刊にあたって……………1
健康長寿しまね推進会議の取組紹介……………2・3

健康づくり標語・健康づくりグループ表彰の
受賞者決定!……………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組紹介～

たばこ対策の取組

島根県庁・地方機関が全面禁煙になります!

今年の5月31日までに建物内禁煙という方針が出されました。

建物内禁煙は、受動喫煙防止に有効な対策です。

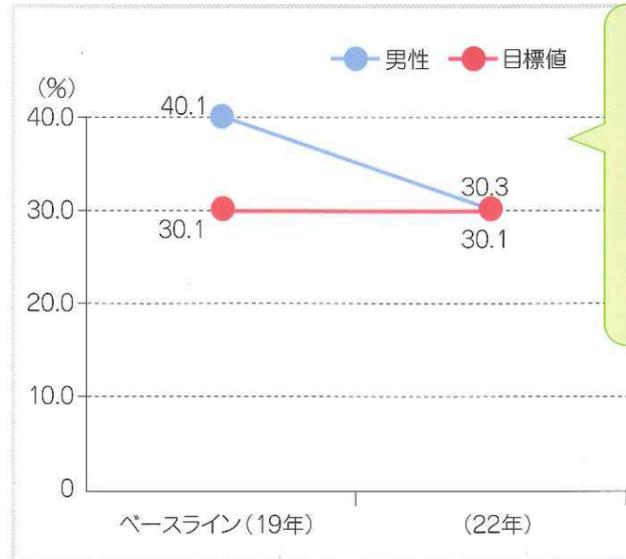
- 喫煙室に、喫煙者が出入りする際にドアが開いて、喫煙室内のたばこの煙が空気中に流れ出し、禁煙区域にも、煙が流れ込んでしまいます。
- 狭い空間でたばこを吸うと、髪や衣服に大量に付着したたばこの煙の粒子から、ベンゼンやホルムアルデヒドなどガス状の有害物質が長時間にわたって揮発します。たばこの有害物質を非喫煙者も吸い込むこととなります。



健康長寿しまねの評価

島根県健康・栄養調査を実施しました! (速報値)

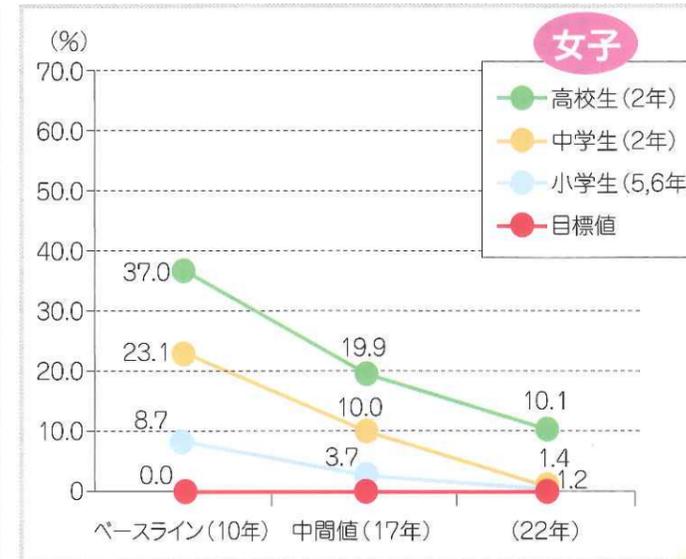
☆男性(全年齢)の喫煙率が減少。ほぼ目標を達成しました!



喫煙は、様々のがんになつたり、心筋梗塞や脳卒中を招きます。あなたや、あなたの家族の健康を守るため、禁煙チャレンジをしましょう!



☆男子生徒の喫煙経験率が減少! 女子生徒も減少しています!



児童生徒の喫煙は、少ない本数でも、短期間でニコチン依存につながります。また、飲酒や薬物乱用などの依存症につながります。子どもに、最初の一歩を吸わせないようにしましょう!

夏休み! 早おき体操朝ごはん歯みがきチャレンジを実施しました!

趣旨 夏休み期間に、小学生の親子を中心に「早起きをし、ラジオ体操をすること」「朝ごはんをきちんと食べること」「朝食後、歯みがきをすること」を実践し、地域や家庭で健康的な生活習慣づくりの意識を高めることを目的にチャレンジ事業を実施しました。



早ね早おき朝ごはん全部できたら二重丸!

どうして早ね早おきがいいの?



夜の10時から12時の一番質の良い眠りがとれる時間に眠ると、成長ホルモンがしっかり出て、体の成長や新陳代謝を促します。

どうして朝ごはんを食べるといいの?

朝ごはんを食べると、脳が活発に動いて、仕事や勉強がはかどります。また、朝の排便につながります。さらに、代謝が活発になり、肥満予防になりますよ!



参加者数

2690人でした。40日以上頑張った方へは「夏休み頑張ったで賞」を贈呈し、131名の方に賞状と記念品をお送りしました。

参加者の声



早起きの習慣が、親子ともにについて良かった!(親)

楽しかったです。またやりたいです!(子ども)

初めての夏休み。夏休みの間に健康の大切さを親子で感じる事ができました。(親)



～来年度も継続します。ぜひご参加くださいね!～

～これからも健康長寿日本一をめざして、活動を続けましょう!～