

平成25年度 健康づくり標語・健康づくりグループ
表彰の受賞者が決定しました！

今年度の表彰式は、健康なまちづくり推進フォーラム(11月14日)
の会場で行いました。

健康づくり標語

賞	作品・氏名		
島根県 知事賞 (3)	いただきます ごちそうさま みんなで伝える 感謝の気持ち	小川 綾音さん (松江市・中学生)	
	あいさつの 数だけ笑顔 増やせませす	奥田 拓也さん (飯南町・高校生)	
	禁煙スタート イライラしても 家族の笑顔が倍返し	森山 宏美さん (出雲市・一般)	
健康長寿しまね 推進会議会長賞 (3)	あいさつは 心のきずを直してくれる 魔法の薬	宮本 ひまりさん (出雲市・小学生)	
	この気持ち メールより 瞳を見ながら 伝えよう	山根 瑠莉さん (松江市・中学生)	
	自分の身体に関心を 早めの検診 家族安心	高田 小巻さん (出雲市・一般)	
入選 (10)	高橋 佑輔さん (出雲市・小学生)	川上 雛花さん (出雲市・小学生)	高野 瑞希さん (松江市・小学生)
	寺本 凜太郎さん (浜田市・中学生)	分石 美菜さん (浜田市・中学生)	石川 咲希さん (益田市・高校生)
	小灘 愛莉さん (松江市・中学生)	渡部 文子さん (出雲市・一般)	乙社 さつきさん (松江市・一般)
	持田 新さん (出雲市・一般)		

健康づくりグループ

賞	グループ名	活動年数	賞	グループ名	活動年数
島根県 知事賞 (3)	片江地区健康教室 (松江市)	15年	健康長寿しまね 推進会議会長賞 (5)	ウェルビクス教室 (安来市)	11年
	乙立の健康を守る会 (出雲市)	26年		東比田健康を守る会 (安来市)	12年
	飯田健康モデル協議会 (益田市)	32年		井上健康友の会 (出雲市)	27年
		長沢長寿会 (浜田市)		11年	
		伊木いきいきサロン (浜田市)		27年	

8020よい歯のコンクール

賞	氏名	年齢
最優秀賞	内田 泰子さん (松江市)	80
優秀賞	西尾 啓司さん (出雲市)	81
	田中 里子さん (松江市)	87
	中西 伸江さん (安来市)	80
	木本 三吉さん (松江市)	80

フォーラムでは、たくさんの
構成団体のみなさんに
参加してもらったよ。
紹介してもらったいろい
ろな活動を参考に、健康
づくりをしていこうね！

健康長寿しまね
マスコットキャラクター
まめなくん

島根県健康推進課 TEL(0852)22-6131
ホームページはこちらから <http://www.pref.shimane.jp.lg/life/kenko>



しまね健康なまちづくりをめざして

いきいきしまね 2014



世界禁煙デーキャンペーン(5月31日:JR松江駅)

「発刊にあたって」

島根県健康福祉部長 原 仁史

少子高齢化が進む島根県では、高齢になっても元気でいきいきとした生活を送れる社会の実現を目指し、平成12年から、県・圏域の健康長寿しまね推進会議を推進母体として、「健康長寿しまね県民運動」を進めてきました。

その結果、脳卒中や心臓病などの死亡率が改善し、県民の平均寿命や平均自立期間が長くなってきました。しかし、他方で、若い世代の食生活の乱れや、壮年期の運動不足、高齢者のロコモティブシンドロームの予防や認知症への対応など、新たな課題にも対応していく必要があります。

これらを含まえ、平成25年3月に「第二次健康長寿しまね推進計画」を策定し、「みんなでめざそうしまね健康なまちづくり」をスローガンに、子どもから高齢者まで、生涯を通じた健康づくり、疾病の早期発見、合併症予防、重症化防止を更に進め、地域のつながりを重視した住民主体の地区活動の推進、多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動展開を図ることを目指しています。

今年度は、今後10年間の健康づくり活動の更なる活性化を図るために、「健康なまちづくり推進フォーラム」を開催し、7つの圏域の健康長寿しまね推進会議、関係団体、企業の取組の紹介と交流を行い、相互の活動を学ぶ機会となりました。また、国の「第2次健康日本21」でも提唱されている、足腰の筋肉などを鍛えて寝たきりになることを防ぐ「ロコモ予防」について学び、第二次計画の積極的な推進に向けて意気込みを新たにしたところです。

「元気に老いる」は、県民皆の願いであり、県民一人ひとりが健康づくりを実践するための環境づくりとして、県民のみなさん、関係機関・団体等とともに、「しまね健康なまちづくり」をめざして、健康長寿しまね県民運動を一層推進してまいります。

もくじ

- 発刊にあたって..... 1
- 健康なまちづくり推進フォーラムを開催しました!! 2・3
- 平成25年度 健康づくり標語・健康づくりグループ表彰の受賞者が決定しました! 4

健康なまちづくり推進フォーラムを開催しました!!

健康長寿しまね推進会議では、11月14日(木)に健康なまちづくり推進フォーラムを開催しました。当日は、講演や県内の健康づくりの取組、活動紹介などを行い、参加者がたくさんの方のことを学びました。今年度から「第二次健康長寿しまね推進計画」が新たにスタートしました。「しまね健康なまちづくり」に向かって、健康寿命をさらに延ばし、私たち、家族や地域、職場の人達も一緒に健康づくりに取り組みましょう。今回は、このフォーラムの様子を御紹介します。

【東京都健康長寿医療センター研究所 新開 省二先生による講演】



老年医学・公衆衛生学を専門とし、長年、全国各地で健康長寿の施策づくりに関する調査に取り組まれている先生です。

今回、それらの調査結果をふまえて、私たちが普段の生活に生かせる運動や食事についてのポイントを分かりやすくお話いただきました。

当日の講演から

*「ロコモ(骨・運動器の障がい)」と、「認知症」、「低栄養」は関係があることがわかっています。年をとれば、骨や筋肉などの衰えることは、ある程度は仕方がないところもありますが、ロコモの予防はできます。そのために、まずは自分自身で、食事や運動により体力をつけましょう。

*「高齢だから食事は油っこいものや肉類をやめて、あっさりしたものを摂る。」と言われるがちですが、それは間違いです。特に食事制限が必要な病気がなければ、なんでもしっかり食べてください。高齢期では、「やせ傾向」に注意する必要があり、貧血防止のためにもタンパク質をしっかり摂らないといけません。「やせ」と「低栄養」は老化を促進することになります。

*また、健康づくり活動に参加するなど、社会活動への参加も大切です。活動に参加することで、脳や身体の働きが活性化され、老化を防止し、健康長寿につながるという調査結果が出ています。地域で声をかけあい、積極的に地域の行事に参加して、みんなで健康なまちづくりをめざしましょう。

【県内の健康づくりグループによる活動発表】



大田圏域
健康長寿しまね推進会議
安田副会長

*推進会議の5部会(栄養・食生活、アルコール・たばこ対策、運動、8020 歯科対策、こころの健康部会)の取組を紹介。

大田圏域では健康づくりの目標に、「平均寿命を延ばす」「健康寿命を延ばす」を掲げて、健康づくりに取り組んでいます。「地域力」と「生涯を通じた健康づくり」をキーワードとして、5つの部会を中心に、健康づくりの運動を展開しています。

【みんなで運動】

講師の三原すえこ先生と一緒に、「ロコモ予防」をめざしてみんなで体操。まめなくんもしまねっこも、いっしょにがんばりました。



健康ますだ市21推進協議会
澤江会長

*公民館単位の地区の健康づくり活動をとおして、子供から高齢者まで元気に暮らせる地域づくり活動の紹介。

平成16年の合併を機に、全市的な住民参加型の健康づくり活動が重要であるという意志統一のもとで、平成23年に協議会を発足し、公民館単位の地区活動と多くの関係機関・団体・行政からなる専門部会活動が連携し、継続した事業を展開しています。



隠岐 港町自治会健康福祉部
松田副部長

*健康づくりを自治会の活動に位置付け、顔の見える身近な地域で、安心して過ごせる地域づくりの紹介。

平成5年から、町の高血圧対策のモデル指定を受け、婦人部を中心に「しょう油を減らそう」をスローガンに減塩活動をスタートしました。平成8年から、新たに自治会に「健康福祉部」を設置し、「子どもからお年寄りまで元気であんきに暮らせるまちづくり」をめざしています。月1回、季節ごとのお楽しみ会など開催し、活動を介護予防につなげています。

【健康長寿しまね推進会議構成団体の活動の紹介・展示】

日頃、関係団体で取り組まれている健康づくり活動の紹介や体験コーナーが盛りだくさんで、とても参考になりました。溝口事にも見ていただきました。



大会宣言全文

本日、私達はこの「健康なまちづくり推進フォーラム」に参加し、県内の各地域や職場等で様々な健康づくり活動が永年取り組まれていることを学び、その成果が確実に広がっていることを再認識しました。

「健康で明るく、生きがいを持って生活できる地域社会の実現」は私たち県民みんなの願いです。

ここに集った私たちは、「健康長寿しまね推進会議」構成団体や県内の健康づくりに関わっている多くの仲間と共に、本日の学びを家庭や地域、職場などでの活動に生かし、子どもから高齢者まで生涯を通じた健康づくりをはじめ、介護予防、生きがいづくり・社会活動を推進してまいります。

そして、住民相互の支え合い、地域の絆を大切にすることにより、地域力を高め、元気で生きがいを持って生活できる「生涯現役のまちづくり」を目指すことを、ここに宣言します。

大会宣言を 読み上げる 小村会長

フォーラムの最後は、健康長寿しまね推進会議 小村 明弘会長の大会宣言で幕を閉じました。今回のフォーラムで学んだことを、家庭、地域、職場等で生かし、「しまね健康なまちづくり」を目指して、健康づくりを目指すことを誓いました。



みんな
でめざそう!!
しまね健康なまちづくり!!

