

いきいき



しまね

健康寿命の延伸を図り

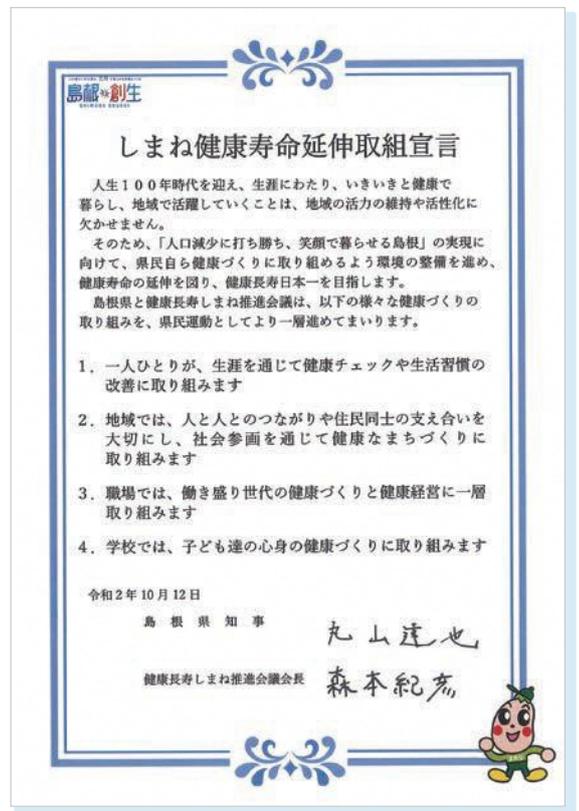
健康長寿日本一を目指します!

しまね健康寿命延伸取組宣言
をしました



島根県では、「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現に向け、島根創生計画を策定しました。県民自ら健康づくりに取り組めるように環境整備を進め、健康寿命の延伸を図ることで、健康長寿日本一を目指します。

昨年10月に開催した「健康長寿しまね推進会議」において、丸山達也知事と健康長寿しまね推進会議の森本紀彦会長が「しまね健康寿命延伸取組宣言」を行いました。



しまね健康寿命延伸取組宣言

人生100年時代を迎え、生涯にわたり、いきいきと健康で暮らし、地域で活躍していくことは、地域の活力の維持や活性化に欠かせません。

そのため、「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現に向けて、県民自ら健康づくりに取り組めるよう環境の整備を進め、健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指します。

島根県と健康長寿しまね推進会議は、以下の様々な健康づくりの取り組みを、県民運動としてより一層進めてまいります。

1. 一人ひとりが、生涯を通じて健康チェックや生活習慣の改善に取り組みます
2. 地域では、人と人とのつながりや住民同士の支え合いを大切にし、社会参画を通じて健康なまちづくりに取り組みます
3. 職場では、働き盛り世代の健康づくりと健康経営に一層取り組みます
4. 学校では、子ども達の心身の健康づくりに取り組みます

令和2年10月12日

島根県知事

丸山達也

健康長寿しまね推進会議会長

森本紀彦



健康寿命延伸に向けて
県民運動として取り組む健康づくり

島根県健康福祉部長

小村 浩二

島根県では、『健康長寿日本一』を目指して、平成十二年から「健康長寿しまね推進会議」を母体に、県民、関係機関・団体、行政が一体となった健康づくり運動を進めてまいりました。この取組に加えて、令和二年三月に策定しました「島根創生計画」においては、新たに「しまね健康寿命延伸プロジェクト」をスタートさせ、生涯を通じた健康づくりや活力ある地域づくりの取組を一層強化することとしております。

島根県における平均寿命、健康寿命は男女とも着実に延びていますが、がんや脳血管疾患による死亡が多いことや、全国と比べ食塩摂取量が多く、運動習慣を持つ方が少ないなど生活習慣に関する健康課題があります。減塩や運動を続けることなど生活習慣改善に向けて、県民の皆様が地域や職場で健康づくりを実践しやすい環境を整えてまいります。

また、関係機関・団体の皆様の協力のもとで、まずは、県民の皆様一人ひとりが健康づくりに参加し、そして、今までの取組にもう一つ取組を加える「＋1（プラスワン）活動」を推進することで、健康づくりが県民運動として、より一層地域に広がっていくことを期待します。

スタートしています!

しまね健康寿命延伸プロジェクト

しまね県民の健康課題



健康寿命



食塩摂取量



歩数



全国平均：72.14歳 全国平均：72.14歳



全国平均：10.8g 全国平均：9.2g



全国平均：7,779歩 全国平均：6,776歩

重点取組

地域での健康寿命延伸の取組を強化します

健康な食環境づくりを強化します

特に働き盛り世代の健康づくりを強化します



「+1」活動で健康づくり

今の生活に、さらに1つ、健康づくり活動を加えることで、生活習慣の改善につなげ、健康長寿日本一をめざす取組です。



いつもの生活に健康づくりを「+1」!

お家で! 職場で! 地域で!

今より10分多く、毎日からだを動かしてみよう!



普段から元気にからだを動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモティブシンドローム、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。

- 気候の良い日は、自転車や徒歩(早歩き)で通勤してみよう!
- 畑仕事や掃除で全身を使ってみよう!
- ラジオ体操で、しっかりからだを起こそう!
- ウォーキングや運動施設に通う道、犬の散歩を長いコースに変えてみるなど、チャレンジしてみよう!
- いつもより1階分多く階段を使う、速くのトイレを使うなど意識して歩いてみよう!
- 寝る前のストレッチで、からだも心もリラックスしよう!
- テレビを見ながら腹筋やスクワットをしてみよう!
- 歯みがきしながら、片足立ちやつま先立ちをしてみよう!

▶簡単にできる体操や運動を紹介! ぜひチェックしてみてください!

島根県 運動・体操



島根県民は全国と比べて、 塩分とり過ぎの傾向 なんです!!

食塩摂取量 (成人)

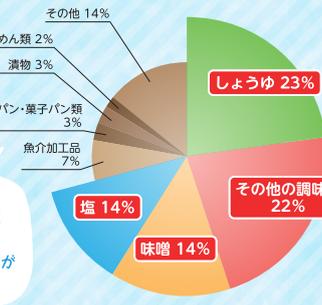
島根県の目標は **1日8g以下** です

全国より多い食塩摂取量 (成人1日あたり)



目標と比べ
男性は約3g
女性は約1.5g
多いんだね。

どのような
食品から
塩分を
摂ってるの?



かけ醤油以外にも、
煮物などの料理に
含まれています。

鍋の素や
ドレッシングなどの
調味料です。

世代別でみると
若い世代は、
男性:インスタント類
女性:菓子パン
からの塩分が多いのが
特徴的でした。

あなたが、ほんの少し「意識」するだけで、塩分は減らせます!!

ポイントは、見えない塩分を意識すること。まずは、**1日「マイナス1g」**から始めませんか♪



減塩 チャレンジ

よく食べる食品に
どのくらい塩分が含まれていますか?
食べる回数や量、食べ方を工夫して、
「減塩」チャレンジしてみよう!

わ	ら	や	ま	は	な	た	さ	か	あ
わかめスープ 2g/1杯	ラーメン(肉類) 6~9g/1杯 (肉類含む)	焼きめし 2~3g/1食 (200g)	麻婆豆腐 2~3g/1人前	ハム 1g/2枚	納豆(90g付) 0.6g/1つ	たくあん 1.3g/3切れ	鮭(甘塩) 2g/1切れ	カップめん 5~6g/1カップ (肉類含む)	あじの干物 1g/小1枚
漬口しょうゆ (小さじ1) 0.9g	料理こぶ(塩昆布) 0.9g/5g	塩 (小さじ1) 6g	みそ汁 1.2g/1杯	冷やし中華 4g/1人前	肉じゃが 2g/1食	(プロセス)チーズ 1.4g/ 1/2個(80g)	塩さば 1.4g/ 1/2尾(80g)	キンチ 0.7g/小皿1	インスタントみそ汁 2g/1杯
うどん 5.8g/1杯 (肉類含む)	ルー カレー 1.7g/100g シチュー 1.5g/大さじ1	ゆずポン酢 (ポン酢しょうゆ) 1.5g/大さじ1	(お)もすび 2.5g/2個	茹未だし (だしの素) 1.6g/小さじ1	ぬか漬け 1g/30g	佃煮(のり) 0.9g/大さじ1	すし酢・ らっしょう酢 0.8g/大さじ1	グラタン 2.5g/1皿	梅干し 2g/中1個
漬口しょうゆ (小さじ1) 1.0g	レトトカレー 3~4g/1皿	みそ (小さじ1) 0.7g	めんたいこ 2g/半切れ	ベーコン 0.4g/1枚	練り製品 (5くわ小) 0.6g/1本30g	天ぷら 1g/小2枚	塩せんべい 0.4g/2枚	ケチャップ 0.5g/大さじ1	枝豆 (さやつき) 1g/80g
食パン 0.8g/1枚	ロールパン 0.8g/2個	寄せ鍋 5.4g/1人前	もずく酢 (肉類) 1g/1パック	ポテトチップス 0.8g/1袋	アイス (ソフトクリーム) 1.2g/大さじ1	どんぶり 3~4g/1杯	そば (つゆ含む) 2.9g/1人前	コンソメ 2.3g/1個4g	おひなり 2.3g/3つ

▶ しまね食育サイトに掲載中!!

島根県 食育 塩分表



島根県×島根県栄養士会

お手軽スピード
うす味レシピ

しょうがの香りが引き立つ

青菜と焼き茸の和え物

材料(2人分)

- ほうれん草(小松菜・チンゲンサイでもOK) 1/2束
- まいたけ(椎茸でもOK) …… 1/2パック
- 油揚げ …… 1/2枚程度
- ① 漬口しょうゆ …… 大さじ1/2
- ② おろししょうが …… 小さじ1/2

作り方

- ほうれん草は熱湯でさっと茹で、しっかり水気を絞り、3cm位の長さ
に切る。
- まいたけと油揚げをグリルで焼く。
(オーブントースターで焼いてもOK)
- ②の油揚げはスライス、まいたけは
手でほぐす。
- ①②を合わせ、①と③を和える。



POINT

- 油揚げとまいたけを「焼く」ことで
香ばしさが出ます。
- この香ばしさと、しょうがの香りが
薄味でも美味しいポイントです。

(1人分)

エネルギー: 37kcal 脂 質: 2g
たんぱく質: 3.2g 食塩相当量: 0.7g

登録 事業所 募集中!

事業所の健康づくりを応援!

「しまね★まめなカンパニー」

島根県では、従業員の健康づくり・健康経営®に取り組む事業所を
「しまね★まめなカンパニー」として登録・認定しています。



従業員の健康づくりに取り組むと

- 従業員が元気でいきいきと働ける
- 業務の効率化、生産性の向上
- 企業価値やイメージの向上
- リスクマネジメント
- 健康保険料等の負担軽減

無理なく、
できることから
取り組んでみよう!



カンパニーになるには?

次の①~⑤のどれか1つでも取り組んで
いればOK! 申請書に記入のうえ、
最寄りの保健所または健康推進課へ
提出してください。

- ① たばこ対策
- ② 生活習慣の改善
- ③ 心の健康づくり
- ④ がん検診・各種健診
- ⑤ 従業員の治療と仕事の両立支援

カンパニーになると…

健康推進課や保健所が健康づくりの
取組をお手伝いします!

〈例〉

- メルマガ等による健康情報の提供
- 県ホームページへの掲載
- 出前講座の実施
- 健康機器貸出等

■ 詳細は県ホームページを
チェック



令和2年度

健康づくり活動表彰 表彰式 を行いました

地域住民が主体となった健康づくり活動を応援するため、地域や職場で健康づくりを積極的に行っている団体を表彰しています。

今年度は、以下の団体が「島根県知事賞」、「健康長寿しまね推進会議会長賞」を受賞しました。



島根県知事賞

江津市 跡市地区健康づくり推進会

子どもから高齢者まで多くの地域住民が参加できる活動をされています。健康教室や100歳体操、地域包括ケアシステムも意識した教室やオレンジカフェなど地域における健康増進や介護予防につながる取組をされています。

活動年数 22年

益田市 白上いきいきサロン^{しょうこうかい}松光会

当番制の導入により、全員がお世話役として活動の運営をされています。子どもたちや地域で働く外国の方とも一緒に活動され、世代間交流、国際交流につながる活動になっています。

活動年数 22年

隠岐の島町 和 美 会

3地区で運営を助け合いながらの活動ができるよう組織化し工夫され、健康づくりの視点だけでなく、買い物支援にも発展した取組です。3地区が合同で取り組み、地区間の交流にもつながっています。

活動年数 20年

健康長寿しまね推進会議

会長賞

〈地域部門〉

出雲市

荘原地区 健康づくりの会

益田市

山ノ平なごみの会

西ノ島町

ひまわり会

〈職域部門〉

浜田市

石見ケーブルビジョン株式会社

▶ ホームページで健康づくり活動表彰事業
受賞団体の活動紹介をしています。

健康長寿 健康づくり表彰



<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/suishin/reiwa2nendokenkoudukurikatudouhousyou.html>

健康長寿しまね県民運動の先導者に対する 知事感謝状が授与されました

雲南圏域健康長寿しまね推進会議の副会長として、10年間、健康づくりの県民運動を積極的に牽引し、禁煙促進や受動喫煙防止対策、適正飲酒の啓発などに尽力された武田宣廣さんに、知事より感謝状が授与されました。

武田さんは、受賞式で活動を振り返り、「地域の皆様と楽しく健康づくり活動ができた」と話されました。



今すぐアクセス!

〈お問い合わせ〉

島根県健康福祉部健康推進課 TEL(0852)22-5255



ホームページは健康情報満載!

健康長寿しまね

