

いきいきしまね

2025



島根県民の健康寿命は延伸中!

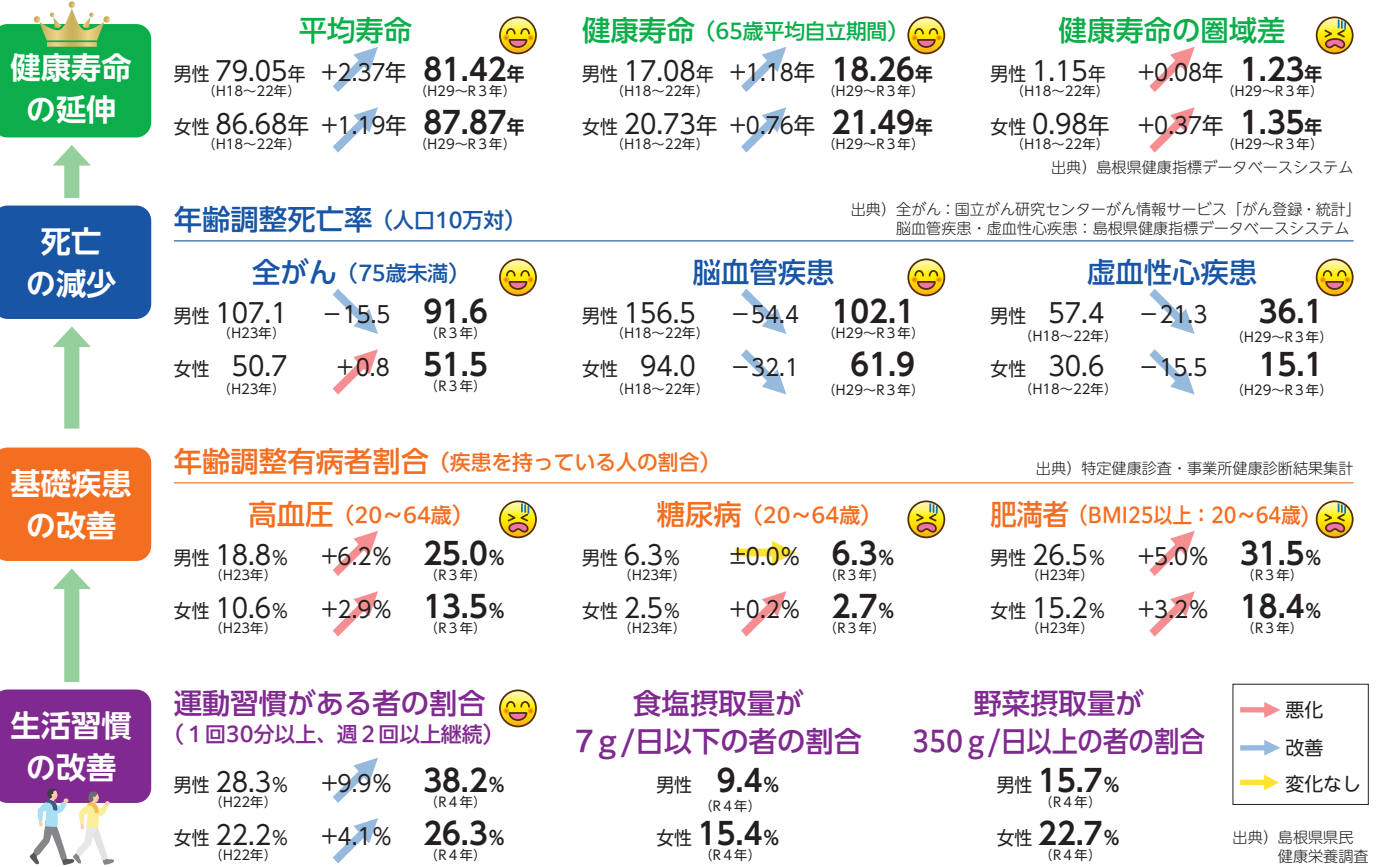
しかし…生活習慣病のリスクのある人が増加!?

島根県では、「健康長寿しまね推進計画」に基づき、健康寿命の延伸を目標に健康づくりの取組を進めています。昨年度、第2次計画（H25～R5年度）の評価を行った結果、島根県民の健康寿命は伸びていましたが、高血圧や糖尿病等の生活習慣病発症に繋がる基礎疾患の有病率は悪化していました。また、健康寿命の地域差も大きな課題です。第3次計画（R6～R17年度）では、引き続き「健康寿命延伸」をめざし、若いうちからの健康づくりの推進や自然と健康になれる環境づくり等に県民の皆様と共に取り組んでいきます!



目指す方向

島根県の現状



→ 悪化
 ← 改善
 → 変化なし

健康長寿日本一を目指して
 しまね健康長寿のまちづくり
 島根県健康福祉部長 安食 治外

島根県では、県民の皆様が、自ら健康づくりに取り組めるよう環境整備を進め、健康寿命の延伸を図ることで「健康長寿日本一」を目指しています。

島根県の健康寿命は男女とも延伸しており、がんや脳血管疾患、心疾患等の年齢調整死亡率も減少しています。しかし、こうした死亡率に影響を与える高血圧や肥満者割合等は悪化しており、健康寿命のさらなる延伸に向けては、特に青壮年期からの生活習慣の改善や疾病の早期発見・重症化予防が重要となっています。

令和6年3月には、「健康長寿しまね推進計画（第3次）」を策定し、引き続き健康寿命を延ばすことを目標に掲げています。特に、健康長寿しまね県民運動として、令和2年度より、健康寿命のさらなる延伸を図るため、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでいます。

今年度は、県民の皆様の本プロジェクトの取組の成果を広く発信し、ご自身の健康や健康づくりの取組への関心をより高めていただくことを目的に「しまね健康づくりフェスティバル」を開催いたしました。

今後も、県民の皆様が、自ら健康づくりに取り組めるよう環境整備を進め、関係団体の皆様との連携はもとより、県庁内の他部署とも連携し、健康寿命の延伸に向け、取り組んでまいります。

そして、県民の皆様一人ひとりが健康を意識した行動に繋がるよう、健康づくりを県民運動として、より一層地域に広げるとともに、活力ある島根をつくってまいります。

令和6年
9月28日

しまね健康づくりフェス

令和2年度より取り組んできた『しまね健康寿命延伸プロジェクト』に関する取組の成果を広く発信し、

表彰式

令和6年度健康づくり活動表彰

長年、健康づくりに積極的に取り組まれている団体、事業所に対する表彰を行っています。
今回、知事賞を受賞された種地区保健班（益田市）、ひまわり会（西ノ島町）の皆様に対し、表彰式を行いました。

島根県知事賞

種地区保健班（益田市）・ひまわり会（西ノ島町）



健康長寿しまね推進会議 会長賞

地域部門

城北ウォーキング教室	（松江市）
中央公民館セラバンド教室	（奥出雲町）
雲南市地域運動指導員連絡協議会	（雲南市）
伊波野地区健康づくりの会	（出雲市）
美濃地区健康を守る会	（益田市）
津和野町ウォーキング協会	（津和野町）
池田はつらつサロン	（隠岐の島町）

職域部門

株式会社真幸土木	（松江市）
有限会社三澤工業	（奥出雲町）
株式会社シーエスエー	（出雲市）
イワタニ島根株式会社	（大田市）
株式会社新興建設コンサルタント	（川本町）
株式会社毛利組	（浜田市）

各団体・事業所の取組は島根県HPで紹介中！



減塩と野菜摂取促進ロゴマーク表彰

昨年度、「減塩」と「野菜摂取」の取組を広く周知し、健康に配慮された商品の目印となるロゴマークを県内の高校生等を対象に募集しました。

全142作品の中から最優秀賞・優秀賞（6作品）に選ばれた皆様に対し、表彰式を行いました。最優秀賞に選ばれた2作品は、今後、健康に配慮したお弁当やお総菜のロゴマークとして活用していきます！

最優秀作品



野菜摂取促進部門



減塩部門

パネルディスカッション

テーマ「めざせ健康長寿！みんなで取り組む健康なまちづくり」

島根県では、令和2年度より県内7地区をモデルとした住民主体の健康なまちづくりの取組を進めています。パネルディスカッションでは、モデル地区として活動中の安来市十神地区、大田市波根地区の皆様にご紹介いただきました。

取組発表



▲十神地区健康推進会議（安来市十神地区）石原道子 会長（左）、渡部健志 部長（右）

「と」もに「か」かわり
「み」んなで笑顔で！健康に！

十神小学校PTAと連携した啓発活動や外出するきっかけとして始めた「みんなの広場♡喫茶とかみ」等についてご紹介いただきました。

地区からのアイデアで始めた会議・イベント前の出雲弁ラジオ体操も定着してきています！

モットーは「ゆるく楽しく」！

キャンドルナイトなどの元々ある地区のイベントや、ピザ窯作りなど住民の声から生まれたイベントに、健康づくりを「+1」！

つながりを大切に、チーム波根で取り組んできた活動についてご紹介いただきました。



波根まちづくりセンター（大田市波根地区）長澤武 センター長▲

意見交換

取組発表の後は、片岡健康推進課長を座長に、石原副知事や加藤統括保健指導監（健康推進課）も交え、意見交換を行いました。

意見交換では、地区・市役所・保健所・関係団体が一緒になってこの活動に取り組んだことで、以前より関係性が深まったとお話いただきました。

安来市・大田市の担当者より、課題を共有し、一緒に何に取り組んでいくかを考えていったことが原動力になり、楽しい活動になったとコメントをいただきました。

また、出雲保健所からは出雲市高松地区での取組についてもご紹介しました。



ティバールを開催しました!

県民の皆様が自身の健康や健康づくりの取組への関心を高めていただくため、イベントを開催しました。



講演

演題「健康日本21（第3次）の推進に向けて」

国の健康日本21（第3次）推進専門委員会の委員長としてもご活躍されている辻 一郎先生（東北大学 名誉教授・客員教授）にご講演いただきました。

講演では、2040年問題とこれからの健康づくりについて、健康日本21（第3次）や様々な企業や団体、自治体での取組等も踏まえてお話をいただき、今後の健康づくりの推進に向け、非常に有意義なものとなりました。

概要

- 2040年に予想される社会像
→ 労働力人口の減少…生産力・購買力↓ → GDP↓
後期高齢者の増加…医療・福祉ニーズ↑
- 2040年は「孤独・社会的孤立」が主要な健康課題になる可能性
→ 社会的な繋がりが無いことは、死亡リスクを高めると言われている
- 健康日本21（第3次）は社会環境を重視
→ **自然に健康になれる社会環境づくり** が大切
- 地域活動・地域参加には一石二鳥の効果
→ 参加者がより健康になる、地域の課題も解決する
- これからの健康づくりは「**連携**」と「**協働**」がカギ!



健康づくり 展示 ブース

多くの団体の皆様のご協力のもと、健康づくりに関する展示ブースを設け、参加の皆様への啓発を行いました。骨密度測定やベジチェック®、認知症検査等の健康チェックや健康相談等、多くの方に体験していただき、非常に大盛況でした!



モデル地区での
取組も
ご紹介しました!



安来市十神地区



雲南市幡屋地区



出雲市高松地区



大田市波根地区



浜田市石見地区



津和野町青原地域



隠岐の島町北方区

出展団体

- ・島根県看護協会松江支部
- ・島根県栄養士会
- ・島根県歯科衛生士会
- ・島根大学医学部環境保健医学講座 (しまねMAMEインフォ)
- ・しまねリハビリテーションネットワーク
- ・住友生命保険相互会社松江支社
- ・株式会社ERISA
- ・全国看護職の仲間たち～DOORS～
- ・NPO法人しまね子どもをたばこから守る会

株式会社ウシオ
×
島根県立大学

健康に配慮した お弁当・お総菜 を販売しました!

令和2年度より、株式会社ウシオ、島根県立大学健康栄養学科と連携し、減塩や野菜摂取のできる健康に配慮したお弁当・総菜を共同考案しています。

令和6年7月～11月に第3弾となる「からだにまめな弁当」と「肉団子 野菜入りトマト煮」を県内のグッディにて販売! 多くの県民の皆様にお買い求めいただきました!

7/10

副知事との店頭PR

グッディ医大通り店にて、石原副知事との店頭PRを実施! 県立大学生によるベジチェックも行いました!



9/28

しまね健康づくり フェスティバルでの販売

イベント会場にて、お弁当・お総菜を販売!
どちらも予定時間より早く完売し、大好評でした!



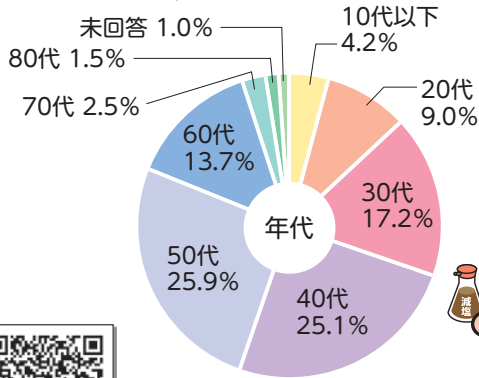
減塩・野菜たっぷり
メニューを選んで
美味しく楽しく健康!



ご参加いただきありがとうございました！

しまね☆健康づくり チャレンジ月間

開催期間：9月
総参加者数：1,261名

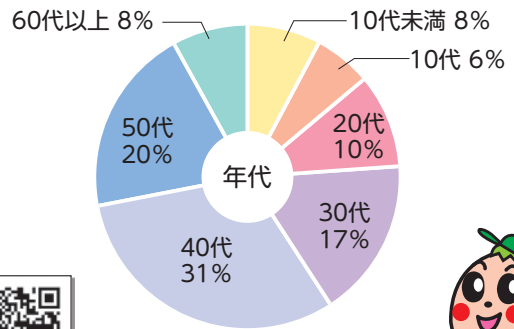


参加者が取り組んだ+1の健康づくりや、イベント概要はこちら！



謎解き&クイズウォークラリー しまねクエスト

開催期間：9月～11月
総参加者数：2,083名
R6開催エリア：出雲市・浜田市・益田市



イベント概要はこちら！



健康な歯と口で、いつまでも元気に過ごしましょう！

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」、11月8日は「いい歯の日」です。
島根県と島根県歯科医師会では、歯科保健に関する普及啓発を行っています。



親と子のよい歯のコンクール

令和5年度に3歳児健診を受診した、
4,644組の親子から選ばれました



R6.8.1

最優秀賞：高井さん親子（大田市）
優秀賞：松本さん親子（雲南市）・安達さん親子（西ノ島町）
入選：山内さん親子（浜田市）・小野さん親子（益田市）
酒井さん親子（津和野町）

8020よい歯のコンクール

80歳で20本以上の歯のある方で、
応募のあった108名から選ばれました



R6.12.1

最優秀賞
石田さん（益田市）



R6.11.7

優秀賞
三代さん（松江市）・西尾さん（出雲市）
古田さん（大田市）・村尾さん（海士町）

おめでとうございます！ これからも正しいブラッシングや定期的な歯科医院受診を通じて歯と口の健康を保ちましょう！

「今週の+1」配信中！

島根県では、健康推進課公式XやFacebook、ホームページで「今週の+1」を毎週発信しています。
日々の生活に健康づくりを「+1」！



『しまね MAME インフォ』公開中！

5分位の短い動画で健康に役立つワンポイントがわかります！



問い合わせ先：島根県健康福祉部健康推進課

〒690-8501 島根県松江市殿町1番地 TEL 0852-22-5685 FAX 0852-22-6328