

# いきいきしまね

2026



健康長寿しまね Mascotキャラクター  
まめなくん

令和7年度

## 健康づくり活動表彰受賞団体が決定しました!

島根県では、長年地域や職場で健康づくりに積極的に取り組んでいる団体を表彰しています。今年度、「島根県知事賞」「健康長寿しまね推進会議会長賞」を受賞された団体をご紹介します!

### 島根県知事賞

#### 地域部門

- 木部地区健康を守る会 (津和野町)

#### 職域部門

- まるなか建設株式会社 (松江市)
- 社会福祉法人愛耕福祉会 (雲南市)
- 高橋建設株式会社 (益田市)



### 健康長寿しまね推進会議会長賞

#### 地域部門

- 十神地区健康推進会議 (安来市)
- 雲南市ウォーキング協会 (雲南市)
- 直江地区健康づくりの会 (出雲市)
- あぶりこ百歳体操 (江津市)
- 二川健康づくりを考える委員の会 (益田市)
- 左鏡地区健康を守る会 (津和野町)
- 西田なかよしサロン (隠岐の島町)

#### 職域部門

- 株式会社まるきょう (奥出雲町)



### 表彰式の様子 (R7年11月12日開催)

島根県知事賞を受賞された4団体へ、石原副知事より表彰状、健康長寿しまね推進会議 森本会長より副賞を授与しました。表彰式の後には懇談会を開催し、各団体の取組や地域・職場での変化などについてお話しいただきました。どの団体も長年にわたり、積極的に健康づくりに取り組まれており、各地域や職場の特色に合わせ、工夫をしながら取組を展開されています。

### 知事賞受賞団体の概要は中面でご紹介!

引き続き、「減塩」「野菜摂取」「運動の促進」を重点課題とし、普段の生活の中でひとつでも多く健康づくりに取り組んでもらう「+1(プラスワン)活動」を推進しています。また、県内各地や職場で健康づくりに積極的に取り組まれている団体等への表彰や、その取組状況の発信などを通じて、住民主体の健康づくり活動や、職場ぐるみの健康づくりの取組も推進しています。

県民の皆様一人ひとりの健康を意識した行動が高まるよう、これらの取組を積み重ね、健康づくりを県民運動として、より一層地域に広げ、活力ある島根をつくってまいります。

「健康長寿日本一」を目指して  
県民運動として取り組む健康長寿のまちづくり

島根県健康福祉部長

周山 幸弘

県の総合計画「第2期島根創生計画」では、県民の皆様が自ら健康づくりに取り組めるような環境整備を進め、健康寿命の延伸を図ることで「健康長寿日本一」を目指すことをしています。

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、高血圧や肥満者割合等は悪化しており、特に青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。

こうしたことを踏まえ令和2年度から開始した「しまね健康寿命延伸プロジェクト」も、今年度から第2期を迎えました。

## 島根県知事賞

地域部門

### 木部地区健康を守る会

津和野町

活動年数：30年

「健やかで生きがいのある地域づくり」をテーマに、地域ぐるみで生涯を通じた体力づくりや健康づくり、安心して暮らせるまちづくり運動を行い、健康の保持増進をすすめています。①活動を長く続ける（歴史のある活動を発展させながら継続）、②地区関係団体と共催（小地区だからこそ助け合う）、③地域のニーズに合わせた柔軟な対応の3点を大切に、試行錯誤を行いながら長年活動を続けています。

職域部門

### まるなか建設株式会社

松江市

活動年数：14年

全従業員が安全・健康に働けるよう、①メタボリックシンドローム（予備軍含む）の減少、②健診の再検査受診率を上げ、自発的健康管理の定着・推進、③健康管理データベースの作成による継続的な健康推進を目標に掲げ、従業員の健康づくりや働きやすい職場づくりに取り組まれています。

### 社会福祉法人愛耕福祉会

雲南市

活動年数：10年

職員の健康保持増進と職場環境改善を目指し、健康づくりを戦略的に実践されています。衛生委員会を中心に、健康経営に取り組む基盤・体制を構築し、職場の課題、環境の変化、今後の動向を見据えた研修会やイベントを開催し、「職員ファースト」の活動を推進されています。

### 高橋建設株式会社

益田市

活動年数：50年

経営トップ自らが禁煙宣言をしたり、全体朝礼にて健康づくりの話をする等、旗振り役となり、事業所全体が健康経営の考えを持ち、取組をされています。個々の従業員に合った働き方を一緒に考え、健康管理のための休暇や補助制度も導入し、安心して長く働ける建設会社を目指しています。



知事賞受賞団体の取組や健康長寿まね推進会長賞受賞団体の取組については県ホームページにてご紹介しています!ぜひご覧ください

島根県 健康づくり活動表彰



令和7年度

# 8020よい歯のコンクール



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目的として「8020よい歯のコンクール」を実施しています。



山口 忠さん



80歳で20本以上の歯のある方で今年度は135名の応募があり、最優秀賞1名、優秀賞4名、優良賞130名となりました。

受賞者は、日頃から仕事や家庭菜園等で体を動かしたり人と交流をされていました。また、口腔体操をされていたり、歯科医院での定期的な口腔清掃をされていました。

最優秀賞

山口 忠さん(益田市)



優秀賞

菅井好弘さん(松江市)・内部邦子さん(出雲市)  
小野善道さん(浜田市)・淀 恵子さん(海士町)



淀 恵子さん



# しまね健康寿命延伸プロジェクトに取り組んでいます！

## 健康なまちづくりの推進

地域の健康課題解決に向けた取組や、住民主体の健康なまちづくり活動を進め、活力ある地域づくりにつなげるため、二次医療圏域ごとにモデル地区を設け、住民・関係団体・市町村・保健所等が連携し、住民主体の健康づくりの取組を展開しています。

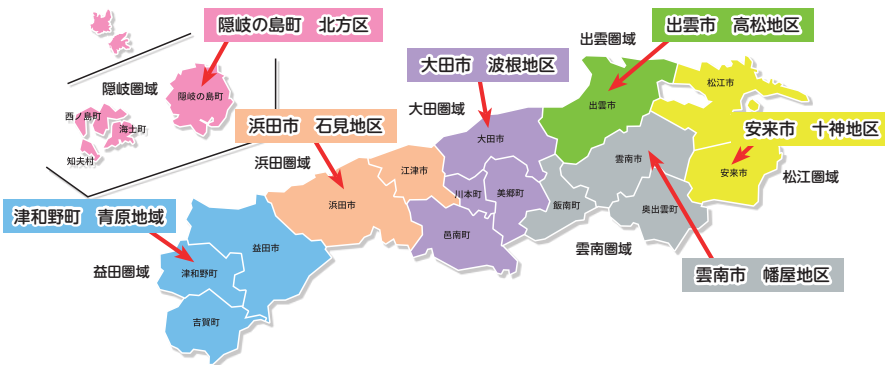
## しまね健康寿命延伸プロジェクトとは

健康寿命の延伸を目指し、「減塩」「野菜摂取」「運動の促進」の3つを重点に様々な啓発活動や環境整備に取り組んでいます。

生活の中に健康に良いことを1つ取り入れる「健康づくり+1（プラスワン）」がキーワード！

## 第1期(R2～6年度)の取組

## 地区の活動に健康づくりを「+1」!



### 【こんな取組をしました】

- 地区の集まりが始まる前にラジオ体操
- 地区のイベントで健康づくりブースを設置
- 公民館に健康づくりに関する啓発グッズ展示
- 学校と連携した減塩や野菜摂取に関する啓発

など

**取組の結果...**

- ▶ 住民の健康や運動、食に対する意識が改善しました
- ▶ 活動へのやる気や満足度等、活動に対するポジティブな感情が生まれました
- ▶ 住民同士、住民・行政間の関係性がより強まりました

Next...

第2期(R7～11年度)では、新たなモデル地区を設け、第1期での取組も踏まえ、住民主体の健康なまちづくりの横展開を目指し、取組を進めます。

## あと野菜プラス70g!しまねの野菜でいい調子!

島根県民の野菜摂取量の平均は245.9gと、健康長寿しまね推進計画(第三次)で掲げる目標の350gに届いていません。

島根にはおいしい野菜、島根で生まれた野菜があります。おいしい島根の野菜を食べていい調子になりましょう!

1日350g以上野菜を食べている人の割合(20歳以上)



1食あたりの目安は、  
加熱した野菜なら片手1杯分。  
生野菜なら両手1杯分  
くらいです。

料理にすると  
これくらい

1日5皿分が目安です



## カラダにまめなメニューのご紹介

島根県では、「野菜摂取」と「減塩」に配慮した総菜や弁当、飲食店のメニューなどを「カラダにまめなメニュー」として認定しています。

このマークが目印!

「カラダにまめなメニュー」を選択肢のひとつとしてぜひご活用ください。



詳しくは  
こちらから



# 職場での健康づくり

## しまね★まめなカンパニーに登録しよう！

### ○しまね☆まめなカンパニーとは？

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や来客者等への健康情報発信にご協力いただける事業所を「しまね☆まめなカンパニー」として登録しています。  
島根県健康推進課や保健所等が取組をお手伝いします。

### ○どんなことをするの？

5つのメニューの中から事業所が無理なく取り組めることにチャレンジ！星1つからでも登録できます。  
登録申込方法は県HPをご覧ください。  
取組例：社内での情報発信（社内イントラネットの活用、社内報への掲載など）  
始業前のラジオ体操  
がん検診への助成

### ○どんなカンパニーが登録されている？

現在様々な業種の440社以上に登録いただいています。県HPにて、認定事業所一覧や取組状況を紹介しています。

## しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト

職場の健康づくりに活用いただける各種情報を発信しています。  
県内の健康経営に関する優良な取組をされている事業所の事例集も掲載していますのでぜひご覧ください。



登録申請方法や  
カンパニー取組状況は  
こちら



応援サイト  
事例集掲載ページは  
こちら



## 健康づくりまめ知識

# 骨粗しょう症を予防しよう！

### 骨粗しょう症とは？

骨粗しょう症とは加齢や生活習慣などさまざまな理由により骨密度が激減して、骨がスカスカになり、骨の強度が低下して折れやすくなる病気です。  
特に女性に多く見られますが、高齢の方だけではなく、若い方でも、栄養不足や月経不順等によって骨粗しょう症の発症や、骨密度の低下による骨折を引き起こすおこす可能性があります。

### 骨粗しょう症を予防するには？

- 🍴 **食事** ..... 1日3食バランスの良い食事をとる  
▶カルシウム、ビタミンD、ビタミンKが特に大切！
- 🏃 **運動** ..... 骨に刺激を与えるような運動がオススメ！  
▶階段の上り下りやウォーキング等が効果的です。
- 🚭 **禁煙** ..... 喫煙は骨に悪影響を与えます。禁煙をオススメします。
- ☀️ **適度な日光浴** ..... ビタミンDは食事から補うだけではなく、日光に当たることでも合成されます。毎日の適度な日光浴を心がけましょう。

骨粗しょう症について  
動画で解説!!  
(しまねMAMEインフォ)



参考：スマート・ライフ・プロジェクト「骨活のすすめ」、しまねMAMEインフォ「骨粗しょう症ってなに？」

## 【今週の+1】配信中!

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