

島根県では、健康長寿しまね推進計画にもとづき、健康長寿しまね推進会議の構成団体の皆様とともに県内各地で健康長寿しまね県民運動を進めています。

基本目標 「健康寿命を延ばす」

- 平均寿命を延ばします
- 65歳の平均自立期間を延ばし、二次医療圏の格差を減らします

*主要な健康指標の改善

- | | |
|---------------|--------------|
| ○がん死亡率の減少 | ○脳血管疾患死亡率の減少 |
| ○虚血性心疾患死亡率の減少 | ○自殺死亡率の減少 |
| ○8020達成者の増加 | |

住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

人と人の絆や支え合いを重視した住民主体の地区ごとの健康づくり活動の推進

生涯を通じた健康づくりの推進

- ①将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進
 - ・基本的な食生活や生活習慣の確立
- ②働き盛りの青壮年の健康づくりの推進
 - ・生活習慣のさらなる改善
 - ・関係機関(行政、保健医療専門団体、保険者、経営者・労働者団体、健診機関等)との連携した健康づくり
 - ・健康づくり情報の発信
- ③高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会活動への支援
 - ・健康づくり、介護予防、生きがいづくり事業の一体的な事業展開
 - ・高齢者が地域で活躍できる社会づくり

疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止

- ・特定健康診査や職場健康診断、がん検診等の受診率の向上
- ・効果的な健康診断や保健指導の実施体制の整備
- ・生活習慣病患者を継続的に支援するための体制整備



多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

- ・学校教育・放課後支援など、地域全体で子どもを育む活動との連携
- ・地域と職域との連携
- ・地域づくり施策、商工労働施策、農林水産施策との連携

健康長寿しまね推進計画 [第二次] が始まりました

みんなでめざそう しまね健康なまちづくり



私たちのまちの取組を紹介します

●将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進



子どもやその保護者の朝食欠食をなくす取組を県内各地域で進めています。野菜を使った簡単朝食レシピを紹介し、実際に子どもたちと一緒に調理する活動は、子ども達と楽しみながら体験学習できる場となっています。

また、未成年者に「最初の一本を吸わせない」取組や受動喫煙を防ぐための環境整備を推進しています。

当事者である高校生や関係団体の皆様とともに取り組むことで、より一層地域の健康づくりの気運向上につながっています。



最初の一本を吸わせない

歯みがきをする



野菜を食べる

朝ごはんを食べる

朝ごはんを食べる

●働き盛りの青壮年の健康づくりの推進

2 宣言

島根県たばこ対策推進宣言

(1) 将来を担う子ども達に最初の1本を吸わせない取組をすすめます。

～小学生から大学、専門学生等の未成年者喫煙防止の取組～

(2) たばこの煙からみんなの健康を守る受動喫煙防止対策を推進します。

～市・町村庁舎、学校、地域、職場、駅周辺等～

(3) 禁煙をしたい人の禁煙を応援します。

～医療機関や薬局など身近な相談機関の拡大～

(4) 喫煙が健康に及ぼす影響について、わかりやすく周知します。

～地域、学校、職場、イベント、マスメディアなどあらゆる機会を通じて～

からだを動かす

働きざかり世代の皆さんへ「からだを動かす習慣」や「うすあじの食習慣」をつけてもらうための啓発活動を進めています。

職域の関係機関の皆様とともに、働きざかり世代の健康づくりに力を入れて取組を進めます。



からだを動かす

朝ごはんを食べる

禁煙をすすめる

うすあじに慣れる

健診、がん検診、歯科検診をうける

●高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会活動への支援



高齢者の低栄養やロコモティブシンドromeを予防するための啓発活動に取り組んでいます。

また、健康づくりの活動の場を増やすため、取り組む地域のグループの表彰を行い、グループ活動の活性化も進めています。



生きがいや趣味を持つ

地域の活動に参加する



からだを動かす

朝ごはんを食べる

かかりつけ歯科医をもつ



みんなでめざそうしまね健康なまちづくり

健康寿命を延ばす

1. 平均寿命を延ばす 2. 65歳平均自立期間を延ばす

生涯現役の健康なまちづくり

地域力を高め元気にいきがいをもって生活ができる「生涯現役の健康なまちづくり」

健康づくり活動

○子どもや働き盛り世代、高齢者までの健康づくり

- ・バランスのとれた食事
- ・適度な運動、ロコモ体操
- ・禁煙・適正飲酒等

社会参加

○高齢者が元気に活躍できる社会の実現

- ・社会参加や社会的役割をもつこと
- ・一般就労、起業、趣味活動
- ・ボランティア活動等

○人と人とのつながりや
助け合いなどの地域活動

- ・学校や企業などとの連携
- ・住民主体の保健活動の推進
- ・核となる人材の発掘・育成

100歳体操

介護予防

考え方

1. 県民や関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動の展開
2. 地域ぐるみの自主的、主体的な活動の活性化

3. 子どものころから高齢者までの生涯を通じた心と身体の健康づくり
4. 生涯現役のまちづくりの推進