

## 活動の柱 1

### 「住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進」の取組

人と人とのつながり（組織間につながり）や支え合いを重視した地区ごとの健康づくり活動の推進に向けた取組

#### ○平成 26 年度 健康長寿しまね活動推進研修会

人と人とのつながり（組織間につながり）や支え合いを重視した地区ごとの健康づくり活動の推進に向けた行政の果たす役割について、県、市町村の担当者を対象とした研修会を開催しました。

- ①日時；平成 26 年 12 月 19 日（金）
- ②参加者；保健所、市町村担当者 43 名
- ③参加者アンケート結果

#### 【ソーシャルキャピタルの醸成にむけて今後取り組みたいこと～抜粋～】

- ★各種団体と活動を進める時に「めざすところは一緒」ということを確認したい
- ★構成団体の方にもメリットを感じてもらえるよう一緒になって取り組みたい
- ★信頼関係を構築したい、地域住民の方と顔の見える関わりを継続したい
- ★組織活動の評価を実施し、見える形で示していきたい
- ★組織間の連携や協働に課題がある。
- ★地域の中で、地域の人とともに課題共有と解決に取り組む成果を共有したい

#### ○平成 26 年度 健康長寿しまね活動推進交流会（各圏域開催）

人と人とのつながり（組織間につながり）や支え合いを重視した地区ごとの健康づくり活動の推進に向けて各圏域推進会議単位で団体間の交流会を開催しました。

#### ○平成 26 年度健康づくり標語・グループ表彰事業

- (1) 健康づくり標語（H12 年度から実施） 応募総数：1,877 点（1,412 人）
  - ・「島根県知事賞」：3 点
  - ・「健康長寿しまね推進会議会長賞」：3 点
  - ・入選：10 点
- (2) 健康づくりグループ（H15 年度から実施）
  - ・「島根県知事賞」：3 グループ（推薦数：5 グループ、3 圏域）
  - ・「健康長寿しまね推進会議会長賞」：4 グループ  
(推薦数：7 グループ、4 圏域)

## 活動の柱2 「生涯を通じた健康づくりの推進」の取組

### 1 健康な食プロジェクト

#### 【目的】

いつでも、どこでも「うすあじで、バランスがとれ、食材のうまみを引き出した食事」がとれる島根づくりをする。

#### 【事業内容】

##### ①うすあじレシピ開発事業

地元の食材を用いた「うすあじレシピ」を島根県栄養士会へ委託し作成。主菜、副菜、汁物の3パターンを作成しました。

##### ②うすあじ料理研究事業

家庭や地域に定着している料理をうすあじで調理する方法を研究し、普及を図ることを目的とし、平成26年度は、みそ汁の塩分測定を島根県食生活改善推進協議会へ委託し実施しました。また、調査結果を活用した検討会を各圏域で開催し、今後の減塩の啓発活動について意見交換を行いました。

#### 【主な意見～抜粋～】

- 試食、塩分計や減塩グッズを活用し、体験をふまえた目に見える啓発をする
- 子どもの頃からの味覚が大切。すべてのライフステージで取り組む
- 企業（食品メーカー）との連携
- 青壮年の塩分がどのような食事によるものかを分析し、ターゲットをきめるべき
- しょうゆやソース、ケチャップなどの塩分も問題

### 2 からだを動かそうプロジェクト

#### 【目的】

仕事や家事で忙しい働き盛り世代を中心とした県民に「からだを動かす」ことの普及を図る。

#### 【事業内容】

##### ①職場（地域）で取り組まれる運動への支援

地域、NPO、事業所等から申請された取組のうち、健康長寿につながる優良な取組（5団体）への補助を行いました。

#### 【取組実績～抜粋～】

##### ○医療機関（益田市）

圏域健康長寿しまね推進会議、健康運動指導士と連携し、ロコモ、メタボ予防のための体操、「からだスッキリ体操」を考案。普及のためのDVDを作成。

##### ○事業所（浜田市）

従業員に運動の必要性を感じてもらうために、体力測定器具を購入し、

従業員を対象に体力テストを実施。体力測定結果は、個別アドバイスを含め一人ひとりに数値で返され、健康づくりへの関心の高まりにつながった。

**【関連事業】**

「からだを動かす」普及啓発活動

25年度作成した働きざかり世代向けリーフレット『あなたは大丈夫？「ロコモ」』等を活用した啓発活動を各圏域推進会議単位で開催した。

**3 その他（地域づくりによる介護予防推進の取組）**

県内3町（美郷町、津和野町、吉賀町）においては、国のモデル事業に参加し、住民運営の通いの場に介護予防に効果がある「体操」教室を取り入れ、住民主体による介護予防の取り組みが行われた。