

みんなめでざそう しまね健康なまちづくり

いまいましまね 2019



毎日の歯みがきでいい歯、いい笑顔!

平成30年度 親と子のよい歯のコンクールで 厚生労働大臣表彰を受賞!

毎年行われている「親と子のよい歯のコンクール」(厚生労働省、日本歯科医師会主催)で、松江市在住の早戸さん親子が厚生労働大臣表彰を受賞されました。

お母さんは、親子でコミュニケーションを取りながら歯みがきをすることを心がけ、つむぎちゃんはお母さんをお手本に綺麗に磨けるようがんばっています。

「食べること、笑うこと、しゃべること、どれも歯があってこそ。歯は宝もの」と、健康な歯を保つ大切さをつむぎちゃんにもしっかり伝えておられます。



早戸菜摘さん・
つむぎちゃん(5歳)
親子

平成30年度 8020よい歯のコンクール 最優秀賞受賞者が決定しました!

80歳で20本以上の歯を保とうという「8020(ハチマルニイマル)運動」の一環として、満80歳以上で十分機能している自分の歯が20本以上残っている方を対象にしたコンクール(島根県歯科医師会、島根県主催)を実施しています。

最優秀賞を受賞された松江市在住の安部昭彦さんは、「食後の歯みがきをかかさず丁寧に、歯間ブラシを使う、かかりつけの歯科医で定期健診を受ける」など、健康な歯を保つ秘訣を教えてくださいました。



〈前列中央〉
最優秀賞
安部昭彦さん
(80歳)

「発刊にあたって」

島根県健康福祉部長 吉川 敏彦

島根県では、平成十二年から県・圏域健康長寿しまね推進会議を母体に、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった健康づくり運動を進めてまいりました。現在は、「平均寿命や健康寿命(自立して過(こ)せる期間)を延ばす」「健康寿命の地域格差を縮める」ことを基本目標とする「健康長寿しまね推進計画(第一次)」に基づき、取組を進めています。

長年に渡るこの県民運動の取り組みを通じ、県民の皆様の健康意識は高まってきており、健康寿命の延伸や子どものむし歯の減少など一定の成果が現れています。そして各地域の健康づくりグループの活動内容は、生きがいづくりも含め、住民のつながりを意識したものに発展してきています。

また、従業員の健康づくりに取り組む事業所が増えてきており、健康課題の多い働き盛り世代が健康を意識する機会も増えていっていると思われ、今後も職場ぐるみでの健康づくりが進むことを期待しています。

平成三十年七月に、望まない受動喫煙の防止を趣旨とする改正健康増進法が成立・公布されました。受動喫煙による健康影響等についての一層の周知啓発と受動喫煙防止対策を関係者と連携して推進してまいります。

健康に関する正しい知識・情報を得る機会を提供するとともに、県民一人ひとりが健康づくりを実践しやすい環境づくりを進めるため、今後関係機関・団体の皆様、県民の皆様とともに健康長寿しまね県民運動を進めてまいります。

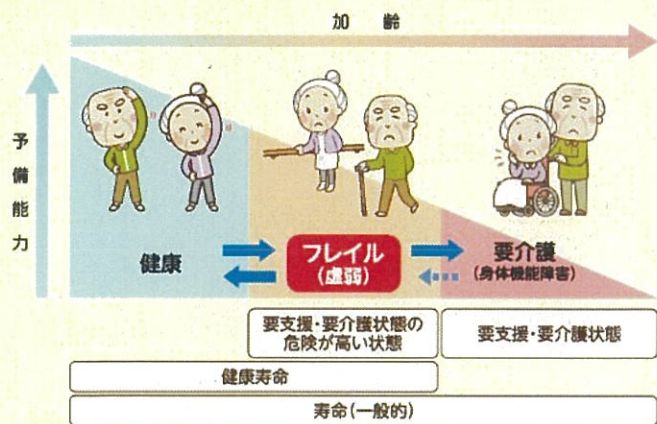
健康なからだづくりは食事から!

低栄養予防でまめな毎日



「フレイル(虚弱)」という言葉を知っていますか?

加齢とともに、筋力が低下したり、認知機能や社会とのつながりなど、心身の活力が低下し、虚弱になった状態のことを言います。分かりやすく言えば「健康な状態と介護が必要な状態の間」のことです。



※厚生労働省：高齢者の特性を踏まえた保健事業ガイドラインより引用

予防の柱は、「食事(+噛む力・飲み込む力)」「運動」「社会参加」の3つ。

特に毎日の食事は、元気の源です! 主食・主菜・副菜、毎食そろえてバランスよく!! 毎食組み合わせで「食べて」「動いて」「笑って」まめな毎日を!

副菜

野菜、いも、海そうなどを主な材料とした料理
ビタミン、鉄、カルシウム、食物繊維などを多く含む



主菜

魚、肉、たまご、大豆を主な材料とした料理
たんぱく質や脂質を多く含む



主食

ごはん、パン、めんなどの穀類を主な材料とした料理
炭水化物を多く含む



バランスのとれた食事で健康長寿を!

しまね食育サイトにフレイル予防パンフレットも掲載中!!



事業所の健康づくりを応援!

「しまね★まめなカンパニー」登録事業所

募集中!

「しまね★まめなカンパニー」とは、従業員の健康づくり・健康経営に取り組む事業所のことで、カンパニーとして登録いただいた事業所を対象に県庁健康推進課や保健所が健康づくりの取り組みを支援するものです。

事業所で従業員の健康づくりに取り組むことは、従業員が元気にいきいきと働くことができ、業務の効率化や生産性の向上、健康保険料の軽減などのメリットがあります。この機会と一緒に健康づくりに取り組んでみませんか?

Q 「しまね★まめなカンパニー」はどんなことをするの?

A 下記メニューの中から事業所が無理なく取り組めることをすればOK!

- ★たばこ対策
- ★生活習慣の改善 (食生活・運動・歯と口腔の健康・アルコール)
- ★心の健康づくり
- ★がん検診・各種健診の啓発
- ★従業員の治療と仕事の両立支援

取組例

- 禁煙に関する情報を発信
- 朝食の摂取状況の確認
- 始業前のラジオ体操の実施 など

「しまね★まめなカンパニー」登録事業所はこのステッカーが目印です!



登録方法の詳細、申請書は島根県ホームページからダウンロードできます。



健康づくりに取り組んでいる事業所の事例も紹介しています。



法律が改正され、 受動喫煙防止対策が 強化されます！

- ◆「望まない受動喫煙をなくす」ことを目的に、2018年7月に健康増進法が改正され、全ての者に対して、受動喫煙防止対策が義務付けられることになりました。
- ◆この改正法では、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮することが規定されています。

 施設の種類によって
喫煙禁止場所が決められます！

2019年7月から敷地内禁煙




学校、病院・児童福祉施設等、行政機関 旅客運送事業自動車・航空機等
※例外的に屋外で必要な措置がとられた場合に喫煙所を設置することができます。

2020年4月から屋内禁煙



上記以外の建物(事務所、ホテル、飲食店等) 旅客運送事業船舶・鉄道
※喫煙専用室を設置可

※個人の自宅やホテル等の客室など、人の居住の用に供する場所は法律の規制対象外となります。

 禁止されること

施設管理者

喫煙禁止場所に喫煙器具、設備(灰皿等)を設置すること、
20歳未満の者を喫煙室に立ち入らせること等

全ての者

喫煙禁止場所における喫煙、紛らわしい標識の掲示、
標識の汚損等



「望まない受動喫煙」が
なくなるよう、
皆さまのご協力を
お願いします!!



できることから始める健康づくりを応援します

健康長寿しまね推進会議では、県民のみなさま一人ひとりに取り組んでいただきたい健康づくりの11目標を掲げています。小さな積み重ねが大きな一歩につながります。健康長寿をめざし、11目標の中からできそうなことを一つ選んで取り組んでみませんか。

しまねの健康づくりキャッチフレーズ

「ご縁でつなく まめなの輪」

ご ごはん(食事)は 3食 毎日食べる

えん 塩分控えて 野菜はたくさん

で できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠

つ ついに決心 禁煙チャレンジ

な なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙

ぐ グループで 職場で 地域で取り組む 健康づくり

ま また行こう あの人のいる 通いの場

め めざせ8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯医者

な 仲間で声かけ 受けよう 健診(検診)

の 飲む量と 飲む日を減らそう アルコール

わ 若いときから しっかり働いて たっぷり筋力

平成30年度

健康づくりグループ表彰 受賞団体 が決定しました!

健康長寿しまね推進会議では、地域や職場での健康づくり活動を積極的に行っているグループを表彰することで、地域住民が主体となった健康づくり活動や生きがい・介護予防活動を応援するとともに、その活動を広めるための支援を行っています。

今年度は、以下のグループが「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。

知事
賞

隠岐の島町 今津 ふれあいサロン 白鳥

地域の独居高齢者を対象にした会食・配食サービスの提供を通じて、活気ある地域づくりに約28年間取り組んでいるほか、健康教室を開催し、スタッフの生きがいや健康づくりにも取り組んでいます。社会資源が乏しい離島における互助の取組や会食・配食のサービスが住民同士のつながりに活かされていることなどが高く評価されました。



会長
賞

隠岐の島町 西町 なの里

地域の高齢者が会食や健康づくり・生きがい対策等を通じて交流し、人とのつながりを大事にした活動をしています。地域の子供会等と交流するなど幅広く活動しています。

松江市 古志原地区 健康体操グループ

体操を中心とした運動を週1回行い、認知症予防や心の健康づくりなどにも取り組んでいます。地域のサロンの求めに応じ、グループの参加者が体操指導に出かけています。

邑南町 市木 市木運動教室

週1回、運動と介護予防に取り組むほか、花見、運動会などのイベントも実施しています。広く活動を知ってもらうため、公民館祭りなどで活動発表しています。

浜田市 三隅町 松原笑えみ会

調理実習や食事会、体操、たばこや口腔の健康に関する講話、認知症予防など幅広く取り組んでいます。また、地区の伝統行事を取り込むなど男性が参加しやすいよう工夫しています。

津和野町 池村 若がえり会

旧日原地域全域で活動しており、ウォーキングや健康体操、グランドゴルフなどを通じて交流を深めています。地区で行われるラジオ体操に積極的に参加し運動普及に貢献しています。

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!

圏域健康長寿しまね推進会議会長・副会長として、長きにわたり健康づくりの県民運動を積極的に牽引され、多くの功績を残された雲南市在住の川本和夫さん、出雲市在住の山本知子さんに知事より感謝状が授与されました。

川本さんはウォーキングをはじめとした運動の普及啓発に、山本さんは受動喫煙防止対策に力を入れられました。お二人とも「今後も地域での健康づくりを頑張りたい」と話されました。



〈前列左〉川本和夫さん 〈前列右〉山本知子さん

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

