



浜田圏域健康長寿しまね推進会議 まめなたより

～2004年9月発行～

■□■ 発行 ■□■
浜田圏域健康長寿しまね
推進会議事務局
〒697-0062
浜田市片庭町254
(浜田健康福祉センター内)
電話0855-29-5552

■健康長寿しまね推進会議とは

島根県では「健康長寿日本一」を目指し、県民の皆さんの「健康づくり」「生きがい活動」「要介護状態の予防」の意識を高め、平均寿命と平均自立期間をのばすことを目標として、各圏域ごとに「健康長寿しまね推進会議」を設置し、各種事業を行っています。
浜田圏域の平均寿命は県下7医療圏の中で最も低い水準にあります。特に男性の脳血管疾患の死亡率が高いことから、「脳血管疾患による死亡率を特に壮年期を中心に低下させる」ことを重点健康目標に設定し、活動を行っています。

■平成16年度第1回浜田圏域健康長寿しまね推進会議を開催しました。

開催日：平成16年8月5日（木） 会場：浜田健康福祉センター

□総会の主な内容□

(1)構成団体の新規加入、役員を選任

- ・新規団体加入の承認、新役員を選任が行われました。

(2)部会の再編等

- ・これまでの3つの部会「生活習慣部会」「精神保健部会」「自立推進部会」を「生活習慣部会」「自立支援部会」の2部会に再編することを決定しました。

(3)平成15年度事業報告・承認、平成16年度事業計画説明・承認

(4)圏域の健康づくり計画の見直し作業説明

「圏域の健康づくり計画」の内容について見直し作業を行います。

浜田圏域の住民が生き生きと長生き出来るよう、いろいろな機関や団体で健康づくりの取り組みをすすめています。平成13年度には、各機関や団体が同じ目標に向かって効果的な運動を展開する『羅針盤』的な役割を果たす「浜田圏域健康長寿しまね推進計画」を推進会議において作成しています。

この計画をさらに活用しやすいものとするために、推進会議の部会において「具体的な運動の方向性」と「成果を把握するための数値の設定」を追加する作業を今年度末までに行う予定です。

現 状	行 動 目 標	健康を支援する環境	数 値 目 標		各団体で取り 組むこと
			H15	H22	
		づくり目標			
	個人の健康 づくり目標	個人の健康づくりを 達成させるための関 係機関、団体の目標 をより具体的にする。	健康教室の数や施 設数などで健康づ くりの運動の評価 をするため追加		各団体と現在再 確認中です。

(5)研修会(講演)

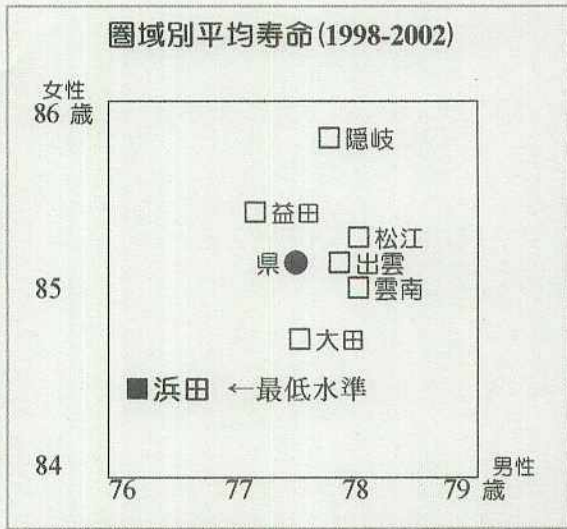
演題 : 「浜田圏域の健康課題への取組について」
 講師 : 浜田健康福祉センター 大城副所長
 内容



**浜田圏域の平均寿命は
 県下最低の水準なんだ！**

平均寿命の年次推移

区分		S60	H2	H7	H12
男	島根県	75.30	76.16	76.90	77.54
	浜田圏域	74.14	74.92	75.91	76.34
女	島根県	81.60	83.09	84.03	85.30
	浜田圏域	80.11	82.09	82.80	84.50



本当だ！浜田圏域は、男性も女性も平均寿命が一番短い圏域なんだね。
 なぜ浜田圏域の平均寿命は短いんだろう？



全県との死因の違い等を調べた結果「脳血管疾患の死亡率が高い」ことが大きな要因と考えられるんだよ。



どうして脳血管疾患の死亡率が高いんだろう？



脳血管疾患が多い背景として
 ●塩分の摂取量が多い
 ●運動習慣の不足
 ●病気を未受診で放置 等の脳卒中発作を誘発する生活習慣が存在する可能性が考えられるんだ。

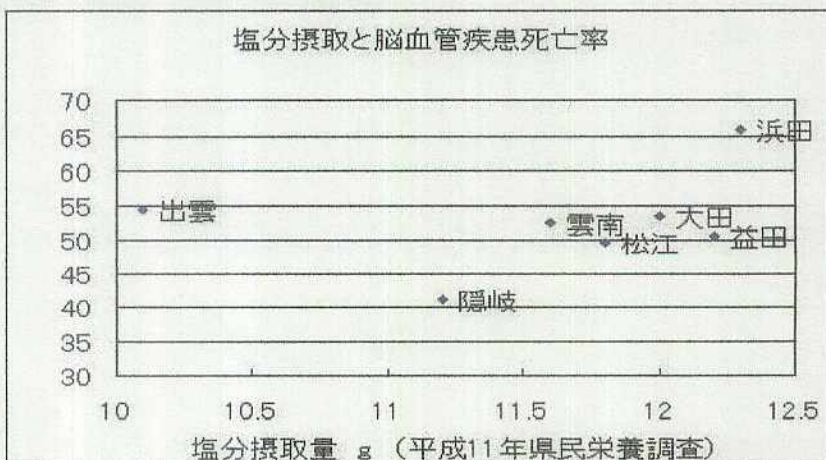


脳血管疾患死亡率と塩分摂取量

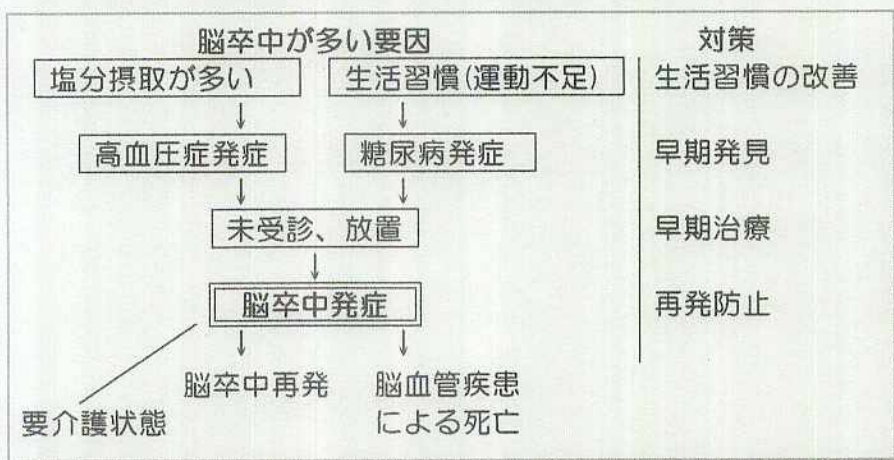
例えば、塩分摂取の状況を見てみると浜田圏域は塩分摂取量が多いという調査結果があります。
 (H11栄養調査より)

この塩分摂取量と脳血管死亡率との関係を表したのが右の表です。

浜田圏域は塩分摂取量が多く、脳血管死亡率も高いことが分かります。



様々な脳卒中の要因に添った対策が必要になるんだよ。



それでは
みんなで
何か出来る
かな？



浜田圏域の健康実態と改善に向けての取り組み

(現状)

- 平均寿命は全県と比較すると男性は1.5歳、女性は0.7歳短い
- 男性は脳卒中、がん、不慮の事故による死亡が6割
女性は脳卒中、心疾患、不慮の事故による死亡が6割
- 男性のがんは肺がん、肝がんが多い



(対策)

- 脳血管疾患、心疾患に対しては高血圧、糖尿病などの予防(生活習慣の改善)
早期発見(健診受診、未受診者対策)
未治療者への働きかけ
治療の徹底
- 男性のがんに対しては肺がん、肝がんなどの予防(受動喫煙防止、禁煙支援等)
- 不慮の事故に対しては実態の把握と対策



☆各機関・団体の主体的な取り組みと連携が大切！

□部会の内容□

生活習慣部会と自立支援部会が開催され、次の内容が決定しました。

- ①平成13年度に策定した「浜田圏域健康長寿しまね推進計画」の行動目標と具体的な数値目標について、今後の部会で見直しを行う。
- ②事務局案の行動目標については、委員からの意見を取り入れて変更修正を行う。
- ③各団体として取り組んでいる内容、今後取り組める内容を整理し、事務局に報告する。
(各団体から報告を受けた内容は事務局でとりまとめ、次回の部会で資料として用意させていただきます。)

浜田圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体(16.8.5現在)

浜田市医師会、江津市医師会、歯科医師会浜田支部、歯科医師会江津那賀支部、薬剤師会浜田支部、栄養士会浜田地区会、歯科衛生士会浜田支部、浜田地域産業保健センター、浜田地区食生活改善連絡協議会、環境保健公社浜田支所、看護協会浜田支部会、浜田市保育連盟、島根県西部勤労者共済会、浜田市すこやか委員会、江津市健康推進地区連絡会、金城町久佐地区健康づくり会議、浜田商工会議所、江津商工会議所、旭町商工会、弥栄村保健医療福祉推進協議会、三隅町保健委員連絡協議会、浜田市公民館連絡協議会、浜田市老人クラブ連合会、那賀郡社会福祉協議会、食品衛生協会浜田支所、浜田市PTA連合会、江津市PTA連合会、那賀郡PTA連合会、浜田社会保険事務所、中国四国農政局島根農政事務所、浜田警察署、江津警察署、浜田市、江津市、金城町、旭町、弥栄村、三隅町

～しいちゃん はあちゃん ものしい博士 長生きしてね まめでいて～ (15年度健康づくりの標語 知事賞)



おしらせ

浜田圏域健康長寿しまね推進会議では
次の事業を実施します。



第4回 きんさい石見路

ツーデイウォーク



□旭町コース 平成16年10月16日(土)

主会場 旭温泉(旭町木田:旭荘前)

受付8時半~9時 出発式9時~

スタート9時半

コース 9kmコース、14kmコース

□金城町コース 平成16年10月17日(日)

主会場 波佐ときわ会館

(金城町波佐:エクス和紙の館横)

受付8時半~9時 出発式9時~

スタート9時半

コース 6kmコース、17kmコース

□参加費 1500円

□参加方法 専用の参加申込用郵便振替用紙
に必要事項を記入のうえ、郵便局から参加費
を添えて申し込んでください。募集要項、振
替用紙が必要な方は推進会議事務局(電話
0855-29-5552)までご連絡下さい。



8020波及促進事業

~8020 80歳になっても

20本の自分の歯を保とう~



□日時:平成16年11月14日(日)

8:30~14:00

□会場:旭町 保健センター

(旭町ふる里まつり大会)

□内容 歯科相談、ブラッシング指導、□
の中の探検隊(顕微鏡)、□臭測
定、歯科クイズ、歯科技工コーナー、
パネル展示

□問い合わせ:推進会議事務局

電話0855-29-5552



楽しい食の体験事業



農業体験や調理体験を通して、親子や関係
者の食に関する意識を高め、健康的な食生
活習慣の定着をはかるため、浜田地区地産
地消推進協議会と共催で「食と農の体験学
習」を実施します。

□日時 平成16年11月12日(金)9時頃~

□場所 金城町若生まなびや館

□対象 浜田ひかり保育所5歳児、保護者等

□内容 こんにやく芋の収穫、加工、料理等

□その他 推進会議構成団体の方も参加し
ていただけます。希望される方は推進会
議事務局までお申し込みください。

電話 0855-29-5552



事業所の健康づくりの 取り組み募集中!



事業所や団体内の従業員等を対象にした健
康づくりの取り組みを募集しています。
優良事業所を表彰し、体内脂肪計や入湯券
など豪華賞品を進呈します。

(会長賞1事業所、入選3事業所)

たくさんのご応募をお待ちしています。

例「従業員の肝疾患が多いので休肝日を決
めている」「健康診断は全員受診し健康に関
する研修会を開催」「昼休みにみんなで運動」
「分煙・禁煙対策に取り組んでいる」等

□対象 浜田圏域に所在する事業所、団体

□応募方法 応募用紙に健康づくり活動の
内容及び必要事項を記入し、推進会議事
務局へ送付してください。12月3日必着。

□問い合わせ:推進会議事務局

電話0855-29-5552