

# まめなたより

○平成25年3月発行○

浜田圏域健康長寿しまね推進会議事務局  
浜田市片庭町254（浜田保健所内）  
TEL:0855-29-5552 FAX:0855-22-7009

## ◇平成25年度から10年間の 「第2次浜田圏域健康長寿しまね推進計画」を策定しました◇

平成13年度から取り組んできました浜田圏域健康長寿しまね推進計画も、今年度が最終年度となりました。この計画は今年度に評価・見直しを行い、平成25年度からの取り組みとなる「第2次浜田圏域健康長寿しまね推進計画」を策定し、健康づくりを推進していくこととなります。

第2次計画では、浜田圏域の特性に応じた健康目標等の設定を行い、生涯を通じた新しい健康施策を住民・行政・関係団体等が一体となって展開することにより、健康長寿日本一を目指していきます。

目指すところは、健康長寿日本一。平均寿命と健康余命（65歳における平均自立期間）をはじめとする目標を達成できるように健康づくり活動を行っていくことが必要です。



### 第2次浜田圏域健康長寿しまね推進計画の基本的事項の概要

#### ◆基本理念

「未来へつながる健康で幸福（しあわせ）に暮らせる石見のまちづくり」

この地域に住み続けたいと思える“浜田圏域”を目指し、健康づくり活動を推進します。

#### ◆基本目標

「健康寿命を延ばす」

現状：平成24年度(H18～22の5年平均)  
目標：平成34年度(H29～32の5年平均)

指標	指標	浜田圏域	
		現状値	目標値
平均寿命を延ばす	男	77.84 歳	79.95 歳
	女	86.19 歳	87.18 歳
65歳平均自立期間を延ばす	男	86.19 歳	17.83 年
	女	20.11 年	20.84 年

#### 【平均寿命】

平成7年と比較すると20年は男性1.85歳、女性3.33歳延伸しました。

厚生労働省の平成22年都道府県別生命表の公表を受け、平成34年の目指す目標は、男性は10位都道府県（静岡県）、女性は1位都道府県（長野県）としました。

#### 【65歳における平均自立期間】

平成16年と比べて男性は0.35年伸びていますが、女性は0.13年短くなっています。

上位県と島根県の差、男性0.75年、女性0.11年を現状値に加えて平成34年目標としました。

#### ◆活動テーマ

「脳卒中死亡率を減少させよう」 「壮年期の自殺を予防しよう」

1次計画からの課題とする活動テーマ「脳卒中死亡率を減少させよう」「壮年期の自殺を予防しよう」を引き続き掲げ、目標を達成していきます。

# 禁煙推進部会 ～下半期活動報告～

## ○禁煙・防煙教室の開催

たばこの害に関する正しい知識の普及と「最初の1本を吸わせない！」ことを目的に小学校5校、中学校1校で禁煙・防煙教室を開催しました。



浜田東小学校



渡津小学校



三階小学校

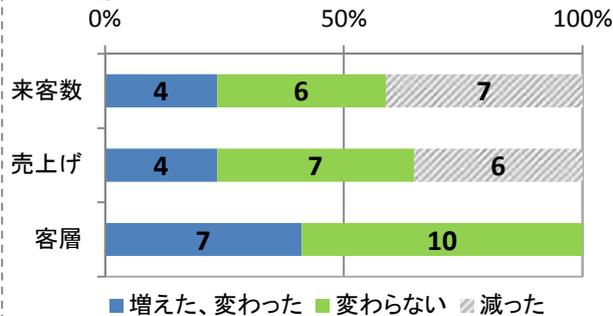
## ○「たばこの煙のない飲食店」へのアンケートを実施しました！

(調査対象:38店舗 回答:33店舗 回答率:86.8%)

### 《アンケート結果の抜粋》

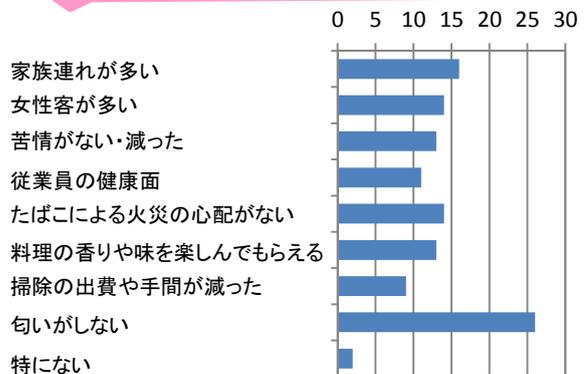
「たばこの煙のない飲食店」に登録後の変化  
(分煙・時間帯禁煙、喫煙OKだった17店舗に質問)

来客数・売上が減少した登録店もあります！



終日禁煙のメリット(複数回答)

終日禁煙はお客・お店の双方にメリット有り！



## ○「たばこの煙のない飲食店」登録店が増えました！

新たに8店舗の飲食店が登録し、浜田圏域の登録店舗数が45店舗になりました。今後も登録店が増えるよう取り組みを進めていきます！

### 《新規登録店》

- アクアス売店
- 廻鮮 かぐら寿し 浜田店
- サバーイ・サバーイ
- 麺ス いそべ
- ローソン浜田日脚店
- ワークわの木 ティールーム わかくさ
- The-Bridal-Kitchen
- さくらんぼのお家 (登録順)



# 運動・心の健康づくり部会～下半期活動報告～

## ○ 浜田版介護予防体操「元気アップ！まめなくん体操」リーダー育成研修会

浜田圏域では生活機能低下予防、介護予防のため、元気な時から地域みんなで取り組むことができる「元気アップ！まめなくん体操」を普及しています。運動を実施する際の注意点、正しい体操方法を知り、安全に体操が実施できるよう研修会を開催しました。



## ○事業所の健康づくり活動優良事業所表彰

健康づくり活動をアイデアあふれる方法で積極的に実施している事業所・団体を募集し、審査を行った結果、5事業所を表彰しました。

11月14日（水）に開催された職場の健康づくりにあわせて表彰、会長賞表彰事業所による事例発表が行われました。



### 【 表彰事業所 】

#### ☆ 会長賞

- ・ 株式会社浜田コンピュータシステム
- ・ 株式会社ハイレックス島根

#### ☆ 奨励賞

- ・ 丸和自動車有限会社
- ・ キャタピラーウエストジャパン販売株式会社浜田支店

#### ☆ 特別賞

- ・ 株式会社石田弥太郎商店



## 歯と食の部会～下半期活動報告～

### ○元気はつらつ！歯ッピー食体験事業

栄養や食生活、歯の健康に関する正しい認識と健康的な生活習慣をおくってもらえるようイベントで啓発を行いました。

当日は、減塩味噌汁の試食や食べ物あてクイズ、歯科健診、お腹周りの計測など約100名の方に体験してもらいました。



### カロリーなどの表示をしてくれる飲食店を募集しています！

定食などのメニューに栄養やカロリーの表示、いつもより塩分を加減してくれるお店(うす味協力店)を募集しています。

**対象** 飲食店、弁当・惣菜店、スーパーマーケット、コンビニエンスストア など

**コース** ☆Aコース：おすすめメニューの栄養価や食事バランスを表示

☆Bコース：野菜たっぷり、塩分控えめメニューが分かる表示

☆Cコース：栄養や健康に関する一般的な情報を表示

☆Dコース：お客様の希望により、うす味にするなどの対応ができる表示



# ☆健康づくりグループ・7024よい歯のコンクール表彰開催！☆

平成25年3月7日(木) 浜田合同庁舎

平成24年度浜田圏域健康づくりグループ表彰式が7024よい歯のコンクール表彰式と合同で開催しました。

今年度は、浜田圏域より県知事賞を受賞された健康づくりグループ、標語受賞の中学生をお招きし、お披露目をさせていただきました。また、我が家の一流シェフ料理コンクールにおいて、圏域代表となった作品と、圏域代表とはならなかったものの浜田圏域健康長寿しまね推進会議特別賞となった作品を披露し、和やかな表彰式となりました。

また、県会長賞を受賞された健康づくりグループの伝達表彰式を併せて開催し、健康づくりを実践していくための気運を盛り上げる場となりました。

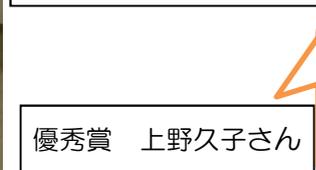


表彰式には欠席でしたが、7024よい歯のコンクールにおいて表彰を受けたお二人からコメントをいただきました。



優秀賞 小額ヤスエさん

歯を保つ秘訣は、少し変だなと思ったらすぐ歯医者へ行くことです！



優秀賞 上野久子さん

毎食後の歯みがきに気を付けています！

**島根県知事賞 (健康づくりグループ)**  
田津の健康を守る会 (江津市桜江町)  
※上記写真前列中央

**島根県知事賞 (標語)**  
浜田市立弥栄中学校3年 小松原遥奈さん  
作品「ありがとう ごめんなさい 心をつなぐ素直な言葉」  
※上記写真前列左から4番目

**島根県健康長寿しまね推進会議会長賞 (健康づくりグループ)**  
都治コミュニティ協議会健康推進部会 (江津市都治町)  
※上記写真前列右から2,3,4番目

**わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール 浜田圏域健康長寿しまね推進会議 特別賞**  
浜田市立弥栄中学校1年 上田未来さん  
作品「元気いっぱいサラダライス on 弥栄みそ」  
※上記写真前列左から3番目

## 浜田圏域健康づくりグループ

- 会長賞** 伊木いきいきサロン (浜田市金城町)  
※上記写真後列右から3,4番目
- 継続賞** サロンしあわせ会 (浜田市相生3町内)  
※上記写真前列左から1,2番目
- 継続賞** きんもくせいの会 (浜田市国分町)  
※上記写真後列左から4番目
- 継続賞** 川戸健康づくり推進会 (江津市桜江町)  
※上記写真後列中央
- 継続賞** ほほえみ健康教室 (浜田市三隅町)  
※上記写真前列一番右

## 浜田圏域7024よい歯のコンクール

- 最優秀賞** 上山勝子さん 現在歯数 28本  
※上記写真後列左から2番目
- 優秀賞** 石田富士さん 現在歯数 27本  
※上記写真後列左から3番目
- 優秀賞** 濱井和巳さん 現在歯数 31本  
※上記写真後列一番左