



# しまね健康寿命延伸プロジェクト

島根県では、県民の皆様がいきいきと過ごせるように、健康寿命(=健康で過ごせる期間)を延ばすことを目指して令和2年度から健康寿命延伸プロジェクトに取り組んでいます。地域の実態に合った健康づくりを行うため、県内7圏域でモデル地区を選定し、令和3年度に健康実態調査を実施しました。その結果をもとに令和4年度はさまざまな健康づくり活動に取り組んでいます。今回は、松江圏域のモデル地区に選ばれた安来市十神地区の活動の一部をご紹介します。

## ○ 十神小学校PTAでの取り組み

### ・生活チャレンジ

保護者の皆さんが自分で目標を決めて1週間取り組みました。人気なチャレンジTOP5を紹介します。

### ★運動チャレンジ ランキングTOP5

1位	自宅トレ・筋トレ
2位	ストレッチ
3位	ウォーキング・散歩
4位	ラジオ体操
5位	階段を使う

### ★食生活チャレンジ ランキングTOP5

1位	食べ過ぎに気をつける・腹八分目
2位	スナック菓子などを控える
3位	よく噛んで食べる
4位	間食を控える
5位	調味料を減らす・薄味にする

### ・ウォーキングチャレンジ

1日30分以上のウォーキング達成と、1日平均8,000歩達成を目指し、保護者の皆さんが1ヶ月間取り組みました。

### ★ウォーキング

#### 達成部門

完歩賞(28日間): 4名  
優秀賞(20日以上): 15名  
入賞(15日以上): 11名

### ★ウォーキング

#### 歩数部門

1位: 792,549歩/月  
2位: 460,239歩/月  
3位: 362,959歩/月

十神地区では、運動促進・野菜摂取・減塩・健診(がん検診)に重点的に取り組んでいます。

運動促進

減塩

野菜摂取

健診・がん検診



## ○ 十神地区健康推進会議での取り組み

### ・事業前の出雲弁ラジオ体操

会議やイベントの開始前に参加者みんなでラジオ体操をして身体を動かします。出雲弁で解説が入るラジオ体操に笑いながら、楽しく実施しています。



R4.12.11 健康講演会前の様子

住民が集まるイベント時には、R3健康実態調査の結果も掲示し、モデル地区活動について広く周知しました。



島根県HPへ



## ○ 今後の十神地区モデル地区活動の予定

- ・令和5年度に活動を評価するための健康実態調査を実施します。
- ・しまね健康寿命延伸プロジェクトの詳細は、島根県HPをご覧ください。

# アルコール関連問題啓発週間 & 全国糖尿病週間

毎年11月10日から16日は「アルコール関連問題啓発週間」、11月14日の「世界糖尿病デー」を含む1週間は「全国糖尿病週間」です。今年はいきいきプラザ1階で合同展示を行いました。その様子をご紹介します。

## ● アルコール関連問題啓発週間

適正でない飲酒は、からだどころに影響を与えます。飲酒により引き起こされた様々な健康問題や社会問題のすべてを、「アルコール関連問題」と言います。(出典: e-ヘルスネット(厚生労働省)一部改変)

### 1日の適正飲酒量は「純アルコール20g」

アルコール度数5%のビールでは中瓶1本(500ml)に相当します。**女性や高齢者は、この半分くらいが適量**です。少量のお酒で顔が赤くなる人は、より少量に留めることが大切です。

今回の展示で行ったアンケートでは、回答された男性の59%、女性の100%の人が、1日の適正飲酒量を超えていました。また、全体の18%の人がコロナ流行前よりも飲酒量が増えたと感じていることが分かりました。

皆さんのお酒の飲み方はいかがでしょうか?ぜひ振り返ってみてください。

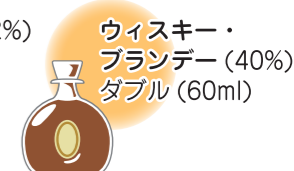


アルコール展示写真

### 減酒・断酒のポイント

- ☆お酒以外のストレス解消法をつくる
- ☆寝酒は避ける
- ☆週2日は休肝日をつくる
- ☆周りの人に目標を宣言して協力してもらう

### 純アルコール20g相当量の例



## ● 全国糖尿病週間

糖尿病は、すい臓が分泌するインスリンの量の不足や働きの低下により、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くなりすぎる病気です。進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や心疾患になりやすくなります。

また、**3大合併症(網膜症・腎症・神経障がい)**により、失明や透析につながります。(出典: e-ヘルスネット(厚生労働省)一部改変)

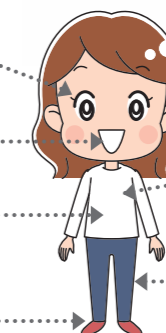


糖尿病展示写真

### 全身に忍び寄る糖尿病の合併症

歯周病とは相互に関連があります。かかりつけ歯科医で年1回以上検診を受けましょう!

- 目** 糖尿病網膜症  
白内障、緑内障、黄斑症
- 歯** 歯周病
- 腎臓** 糖尿病腎症  
慢性腎臓病(CKD)  
尿毒症、腎不全
- 足** 白癬(水虫)、壊疽(えそ)



- 脳** 脳梗塞、認知症
- 心臓** 心筋梗塞、狭心症
- 神経** 糖尿病神経障がい  
しびれ、感覚鈍麻、こむらがりなど

## アルコールクイズ

お酒が関連していると言われる病気は何種類あるでしょうか?

- ①50種類以上    ②100種類以上    ③150種類以上    ④200種類以上

答えは  
4ページ