

しまね健康寿命延伸プロジェクト

令和2年度から5ヶ年計画で進めている健康寿命延伸のモデル地区活動。大田圏域では大田市波根地区で取り組んでいます。これまでの活動の一部をご紹介します。みなさんの町の健康づくり活動の参考に！



STEP 1 “地区を知る”

まずは地区のことを知ろうと、地区の様々な団体や住民のみなさんと話し合いの機会を持ちました。



地区の良いところや課題など、地区に対するみなさんの思いが見えてきました。

STEP 3 “今後の活動を考える”

人や地域とつながるためにやってみたいことをワークショップで一緒に考えました。



地域の文化や環境を活かした活動のアイデアがたくさんうまれました。

今後は 一緒にまちづくりを進めてくださる方を募集します！人と人がつながる元気なまちづくりを推進していきます。モットーは“楽しく”。

STEP 2 “健康実態調査の実施”

20～79歳の全住民を対象とした調査を実施。調査項目の決定や調査票の回収を住民のみなさんと一緒に行いました。



生活習慣や食事のことなど地区の傾向や課題がわかりました。また、「人や地域とのつながり」が健康なまちづくりに必要なことを共有しました。

“楽しく健康づくり” 各種イベントを実施しました！

男の料理教室



薬膳料理について楽しく学びました。

親子で謎解きウォーク



謎解きをしながら町あるきをしました。

けんこうクイズ

第1問 1日あたりのお酒の適量はビール 500ml である

答え 1日あたりのお酒の適量は飲んだお酒にどのくらいアルコールが含まれているかで考えます。適正飲酒量は純アルコール平均約20g程度です。女性や高齢者はこの半分くらいが適量です。

種類(度数)	量	純アルコール量
チューハイ(7%)	350ml	20g
日本酒(15%)	0.8合(160ml)	20g
焼酎(35%)	0.5合(90ml)	26g
ワイン(12%)	ワイングラス2杯(200ml)	20g

第2問 歯磨きをした後はよくすすいだほうが良い

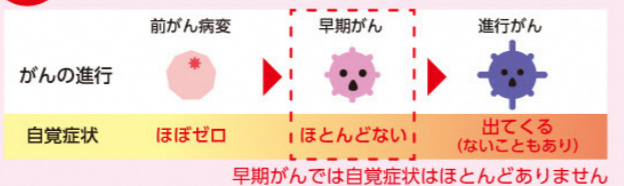
答え 特に「フッ素」が含まれている歯磨き粉はむし歯予防の効果が期待できます。しかし、必要以上に水で口をすすぐとその成分が流されてしまいます。
 歯磨き後は、軽く1～2回すすぐ程度にしましょう

第3問 30歳までに禁煙すれば健康改善の効果があるが、50歳で禁煙してもほとんど効果はない

答え 長年タバコを吸っていても、禁煙するのに遅すぎることはありません。30歳で禁煙すれば、元々喫煙しなかった人と同様の寿命が期待でき、50歳で禁煙しても6年長くなることがわかっています。また、禁煙は病気の有無を問わず、健康改善効果が期待できるので、病気を持った方が禁煙することも大切です。

第4問 がん検診は「自覚症状のない健康な人」が対象である

答え がん検診は、自覚症状のない「健康な人」が対象です。がんを早期にみつけ、適切な治療を行うことで、がんによる死を防ぐことができます。



注意 自覚症状のある人は「検診」ではなく、速やかに病院で「診察」を受けてください！！

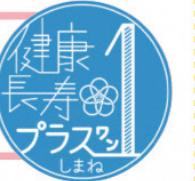
News Letter 2022. 春

ニューズレター ～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～

発行者/大田圏域健康長寿しまね推進会議 (事務局: 島根県県央保健所) 〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1

“できることからプラスワン”

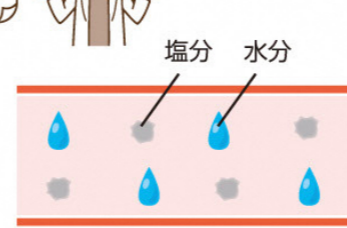
体に良いこと、まずは何か一つでも始めてみませんか？大田圏域健康長寿しまね推進会議は、みなさんのプラスワン活動を応援します！



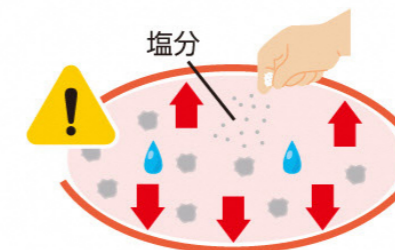
減塩

減塩にチャレンジ

塩分のとり過ぎは高血圧の原因になります！



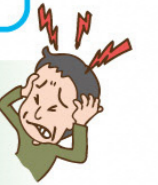
正常な血管



塩分をとりすぎた時の血管

高まった塩分濃度を元に戻そうと、血液量が増え、血管を圧迫し、血管がパンパンに！その結果血圧が高くなります

高血圧は脳血管疾患や心疾患、腎臓病などを引き起こします



島根県の塩分摂取目標量は1日8g以下ですが、平均摂取量は男性 **11.1g**、女性 **9.6g** と多めです
出典：平成28年国民健康・栄養調査

始めよう！減塩生活

1. 麺類の汁やスープを残す



2. 調味料の使い方を工夫する



3. 減塩された食品・調味料を選ぶ



運動にチャレンジ

1日あと10分体を動かそう！

体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。まずは、今よりあと10分多く体を動かしてみませんか？

- 10分(1000歩)多く歩く**
 買い物や通勤など、少しでも歩く意識を！いつも車で通る道も歩くと新鮮なものです。好きな音楽を聴きながらオススメです。
- 隙間時間に体操・ストレッチ**
 例えば、ラジオ体操もしっかりやればとても良い運動になります！肩甲骨を意識して動かしたり、スクワットも良いですね。
- いつもの家事をキビキビとスピードアップ**
 掃除や洗濯など家事での身体活動量もあなごれません！いつもよりキビキビ動いてカロリー消費しましょう！
- スポーツを始めてみる**
 近くでスポーツをしているグループはありませんか？仲間を見つけて取り組みましょう。ジム通いを始めるのもいいですね。

圏域会長賞

大田市 | 成人学級

元気な女性チームが地域を牽引!



波根まちづくりセンターを拠点とした地域の元気な女性の集まりだよ。毎週の健康体操、月2回のコーラスの他、お月見会やひな祭りなど季節の行事を取り入れて楽しく活動されているよ。キャンドルナイト in 波根海岸など地区のイベントではサポーターとして大活躍! 波根を支える大切なチームとして存在感を発揮しているんだ!

邑南町 | 田所運動教室

しっかり体を動かしてストレス発散!



ミニデイサービス事業と併せて月4回の運動教室を実施。DVDを見ながらストレッチ、筋トレ、有酸素運動などを行っていたよ。年間計画ではウォーキングやラジオ体操、お口の体操なども。みんなで一緒に体を動かした後は、おしゃべりをして気分もリフレッシュ! 「毎週の集まりが楽しみ!」という声がたくさん聞かれたよ。

邑南町 | 桜んぼの会

身近な地域で楽しく健康づくり!



より身近な地域で、住民同士の支えあいの事業をすすめようと、平成19年から活動を続けているよ。普段は体操や塗り絵、手芸などを楽しく実施。「昨日のテレビで〇〇が体に良いって言ってたよ」「私は毎日、お米と一緒に豆を炊いているよ」「歯が丈夫なのが自慢!」など健康に関する話題で盛り上がったよ。

邑南町 | あすな寄り合い会

熱い気持ちで地域を支える!

地域のみなさんの素敵な作品で飾りつけられた建物で活動を続けておられるあすなのみなさん。集まったらまず、最近1週間の話題についておしゃべり。そのためみなさん事前にニュースや新聞を見て、話題を考えて来られるよ。お話の後は、ゲームや折り紙、脳トレ、体操、歌など楽しく活動。「地域を支える覚悟を持つ」地域のボランティアスタッフさんの熱い言葉が印象的だったよ。



邑南町 | 寄り合い処 田屋

改装した古民家で集う豊かな時間

素敵な古民家を拠点とするサロン。銭宝地区別戦略実行委員会の活動の一つとして食事や体操も全て地域のスタッフさんで考え、運営されているんだ。季節感や行事感を意識した食材で作られたおいしいご飯をみんなで食べ、おしゃべりや体操で楽しく過ごす豊かな時間がみなさんの元気や生きがいにつながっているね。



美郷町 | ひめのみや楽級

みんなで作るサロンは大切な居場所

ラジオ体操や茶話会、遠足などを実施。みさと本の森を招いてのブックカフェの日には、みなさんたくさんの本から好きなものを選んで借りておられたよ。地域住民のほか、本の森のスタッフや地域おこし協力隊などもメンバーに入ってにぎやかに交流しておられたよ。6種類の材料が入った手作りの健康茶、おいしかったな!



美郷町 | 都賀西よっといで

仲間と一緒に楽しんで生きがいづくり

脳トレや体操、映画鑑賞など、年間スケジュールには楽しみ計画がたくさん! ペタンク大会は優勝トロフィーをかけて盛り上がったよ。ペタンクは立っている時間が長く、足腰が鍛えられるね。点数計算は脳トレにもなるし、老若男女におすすめのスポーツ! 目標位置にうまくボールを近づけられた時は「おー!!」と歓声があがったよ。



令和3年度 大田圏域健康づくり活動表彰 ~地域部門~

健康づくりをがんばるみなさんに、まめなくんが会いにいったよ!!



“人や地域とのつながりが健康長寿のひけつ”

今年度実施した健康寿命延伸プロジェクトのモデル地区での調査で、「社会活動に参加している人の方が幸福度が高く、また、健康に気をつけている割合が高い」との結果が出たよ。人や地域とつながっていることは、私たちがいつまでも元気でいきいきと活動するために、とても大切なことなんだね!

- ※健康づくり活動表彰とは、地域や職場で健康づくりに熱心に取り組まれている団体を応援するための表彰制度です。
- 圏域会長賞 活動期間10年以上
 - 継続賞 活動期間5年以上
 - 奨励賞 活動期間3年以上

奨励賞

圏域会長賞

邑南町 | ちどり会

ささえあいの心でつなぐ健康づくり



邑南町地域ささえあいミニデイサービス事業を利用して、地域で健康と生きがいづくりの活動を推進しているよ。車で送迎してくれる人がいるなど、地域でのささえあいが感じられるね。折り紙など、手先を使うことも意識して取り入れているんだ。いつまでも、みんな楽しく活動が続けられるよう、「できることをコツコツと」の精神でがんばっておられるね。

邑南町 | 御謝山自治会 新友会

グラウンドゴルフが結ぶ地域の輪



週2回のグラウンドゴルフを続けて13年。グラウンドゴルフはルールも簡単で、初心者にも取り組みやすいスポーツだけど、健康への効果は抜群。自然と歩くことになるので、ウォーキングの効果はもちろん、点数計算や作戦を考えることで、脳の衰えを防いでくれるよ。新友会では男性も女性もワイワイと楽しくゲームを楽しんでおられたよ。

邑南町 | 出羽運動教室

「みんなと一緒にだから続けられる!」



DVDを見ながらイスやマットを使い、ストレッチ、筋トレ、有酸素運動等を行っているよ。みなさんが楽しく集い、運動や生きがいづくり活動をしている姿は、集うこと、運動の大切さを地域へ啓発する良い見本となっているね。「一人では続けられない、みんなと一緒にだから続けられる」との参加者の声が印象的だったな。