

～平成23年度 健康づくり標語・健康づくりグループ表彰の受賞者が決定しました!～

平成23年11月22日に
知事室で表彰式を行いました!



健康づくり標語 1,112作品(人数814人)応募

賞	作品・氏名
島根県知事賞 (3)	副流煙 家族を危険に さらして 渡部 慶太 (出雲市・高校生)
	一人じゃないよ!話してごらん まわりにいっぱい 仲間がいるよ! 高脇 一 (浜田市・一般)
	健診は 早めの受診で 自分も安心 家族も安心 齋藤 経子 (出雲市・一般)
健康長寿しまね推進会議会長賞 (3)	ばあちゃんの 知恵と工夫で作られる ぼくの食事は栄養満点 河野 聡真 (浜田市・小学生)
	ねえ父さん おさけはちょっと ひかえてね 濱井 悠斗 (浜田市・小学生)
	大切に この歯で食べよう いつまでも 安達 智美 (松江市・中学生)
入選 (9)	林 宏樹 (松江市・小学生)、金森 もえ花 (出雲市・小学生)、佐々木 愛理 (江津市・中学生)、高野 沙奈子 (益田市・高校生)、村上 妹衣子 (吉賀町・高校生)、筑後 照枝 (松江市・一般)、福原 正巳 (益田市・一般)、矢田 健志 (出雲市・一般)、川上 修 (出雲市・一般)

健康づくりグループ…県表彰 17グループ応募

賞	グループ名・内容
島根県知事賞 (3)	いきいき健康ライフクラブ木次 (雲南市) 「体力強化・維持」「体力測定」「食生活」を3本柱に活動。会員のうち4名が身体教育医学研究所うんなんの「地域運動指導員」養成講座を受講、地域運動指導員としても活動。グループの活動だけでなく、広く地域の活動にも自主的に参加。
	嘉久志健康ウォークの会 (江津市) 公民館を拠点に、「とにかく体操を気にしない」「とにかく地域の事業に参加する」「とにかく外へ出て体を動かす」の「とにかく3条」をモットーに活動を継続。独自のコース選定・コースカタログで、江津の町並みを楽しみながら無理なくウォーキングに取り組んでいる。
	畑迫声かけ会 (鹿足郡津和野町) 地域の高齢化で、高齢者世帯や一人暮らしが増加し、お互いに声かけや健康づくりを目ざし発足。それ以降、地道な健康づくり活動を長年継続している。
健康長寿しまね推進会議会長賞 (3)	斐川町やまもも健康の会 (出雲市) 血糖高値の住民を中心に糖尿病友の会として結成。自主的な活動へと組織化。自らの健康管理やお互いの健康管理につながるよう会を定例化し、多くの住民に「糖尿病」を理解してもらえよう、キャンペーン・健康大会等で働きかけをしている。
	都野津町健康づくり推進会 (江津市) 婦人会等関係団体と連携し、計画的に「自分の健康は自分でつくる」ことをモットーに、体力・知力共に得る健康づくりのための幅広い活動を展開。また、市健康まつりでは毎年独自にパネルやチラシを作成等住民の健康増進の啓発を行っている。
	吉田地区健康の里づくり協議会 (江津市) 健康診断を受ける機会が少なかった専業農家が、他地区の健康づくり組織を参考にして組織を立ち上げ、毎年健康診断、食生活等の研修を実施し、健康で作業ができるよう健康管理活動を行っている。

健康長寿につながる7か条(実践例)を募集します! あなたの実践をご紹介します!!

①食生活 ②禁煙・アルコール ③運動・体力作り ④休養・心の安らぎ ⑤歯の健康 ⑥健診(検診)受診 ⑦生きがいづくりの7項目(またはそれ以上でも可)で実践されている取り組みをご紹介します。今後、応募していただいた実践例をまとめ、県民のみなさんにご紹介する予定です。詳しくは、健康推進課のホームページで。



島根県健康推進課のホームページの健康づくり情報をクリックしよう!
<http://www.pref.shimane.jp/ig/kenko>

健康長寿日本一をめざして

いきいきしまね 2012



出雲圏域

夢フェスタ in いずも

松江圏域

～「始めよう!心の健康づくり劇団」～
「うつ病」をテーマとした寸劇の公演



「発刊にあたって」

島根県健康福祉部長 布野 典男

島根県では、平成12年度から健康長寿日本一をめざし、「健康長寿しまね」の活動を始めて10年が経過しました。

この県民運動は、全県組織とともに県下7つの圏域にも「健康長寿しまね推進会議」を設置し、関係者・関係団体・行政等の284団体(平成23年度)を中心に、「健康づくり」「生きがい活動」「要介護状態の予防」を3つの柱に、圏域の特徴を踏まえた健康づくりを支援する環境づくりや啓発活動に取り組んでいます。この活動は着実に浸透し、島根県の健康づくりに大きく貢献しています。

中でも、「がん」「自殺」「高血圧」の予防を共通のテーマに、「たばこ」「運動」「食生活」「健診(検診)受診」に力を入れていますが、これらはどれも個人や家庭の努力だけでは改善が難しく、県民の皆さん、地域の各関係組織・団体、行政(市町村・県)が三位一体となった取り組みが力となります。同じ目標に向かい、地域を基盤として幅広い連携・協働ですすめる「健康長寿しまね」の活動は、地域の人と人とのつながり(絆)を大切にする島根ならではの特色ある活動と言えます。

島根県では、県民の皆さんそれぞれの地域で安心して暮らせる社会の確立を目指すために、「島根県健康増進計画」を策定していますが、平成24年度には改定を行う予定にしています。次期計画が更に実効ある計画となり、「健康長寿しまね推進会議」を中心とした各構成団体の積極的な取り組みがより充実発展することを期待します。

もくじ

発刊にあたって……………1
健康長寿しまね推進会議の取り組み紹介……………2・3

平成23年度 健康づくり標語・健康づくりグループ表彰の受賞者が決定しました!……………4

～健康長寿しまね推進会議の取り組み紹介～

たばこ

たばこの煙のない飲食店拡大事業

○健康増進法を受け、「飲食店の自主的な禁煙」「快適な食事の提供や生活習慣病の予防」などの健康づくりを目的に、平成16年度よりスタートしました。現在、県内で200店舗の登録があり（平成24年2月末）、ホームページ・たより等で県民の皆さんにご紹介、活用いただいています。



<手続き方法>
 ・終日禁煙の飲食店で希望される店舗は、まずは、最寄りの保健所にご相談を！
 ・登録店には、登録証とステッカーをお送りします。

登録店舗のご紹介

今年度登録店になられた、「森のレストラン」（江津市）をインタビューしました。

*禁煙店にされたきっかけは？

お店の立地上、近くに公共的な施設（病院・学校・保育所）があるのでそこからいらっしゃるお客様を意識したこと、オープンキッチンなのでタバコの煙が素材にかかるのを避けるため、オープン当初から施設内禁煙にしています。

*禁煙店のメリット（お客さまや従業員の反応も含めて）を教えてください。

客層の幅が広がったと思います。男性の客層だけでなく、女性や子ども連れのお客様への来店が増えています。お客様からは、「風味や素材の香りを純粋に楽しめる」と好評で、喫煙者の方と分かる（テーブルにタバコを置く等）と、早めに施設外の喫煙場所を勧めているので、喫煙者のお客様にも理解いただいています。従業員もタバコの煙にさらされる心配がないので、安心して働けると喜んでます。また、タバコの煙で店内が汚れることがないので、掃除が楽

です。清掃費のランニングコストを抑えることにも役立っています。

*「たばこの煙のない飲食店」に登録されたことでメリットを感じられますか？

登録してから日が浅いので、メリットを感じるまでには至っていませんが、今後小さなお子様や車イスの方が“ベビーカーや車イスのままに入れるお店”ということをPRしていきたいです。



インタビューに答えていただいた「森のレストラン」大原さんとスタッフの方

たばこの煙のない理容店・美容店の登録拡大事業

○【たばこの煙のない飲食店拡大事業】と同様に、子どもや女性が多く利用する理容店・美容店をホームページで紹介しています。現在66店舗の登録があります（平成24年2月末）。この事業は、島根県生活衛生営業指導センター・島根県理容生活衛生同業組合及び島根県美容業生活衛生同業組合が実施していますが、登録店をご紹介することで、利用される方の健康増進に役立てていただいています。

<手続き方法>
 ・登録を希望される店舗は、最寄りの組合支部にご相談を！
 ・登録店には登録証とステッカーの送付があります。

～職場で働く方々を受動喫煙から守るための支援のご紹介～

1 『受動喫煙防止対策助成金制度』
 （ただし業種・助成費用に制限があり、また、下記工事等の着工前に計画認定を受ける必要があります。）

利用される方が喫煙できることをサービスに含めて提供している旅館、料理店又は飲食店を営む中小企業に対し、喫煙室の設置や喫煙エリアの換気改善のための費用助成です。（費用の1/4、上限200万円）



詳しくは、島根労働局/
 電話 0852-31-1157
 までお尋ねください。

2 『受動喫煙防止対策に係る相談支援業務（厚生労働省委託事業）』

喫煙室の設置、飲食店の喫煙エリアの浮遊粉じん濃度基準への対応など各種相談について、専門家による電話相談や要望に応じた実地指導があります。（費用無料）

3 『職場内環境測定支援業務（厚生労働省委託事業）』

効果的な受動喫煙対策のためには、職場の空気環境を確認することが必要です。そこで、たばこ煙の濃度や喫煙室の換気の状態を測定する機器（粉じん計、風速計）の貸出しを行なっています。（費用無料、ただし往復の送料のみ申請書の負担あり）

運動

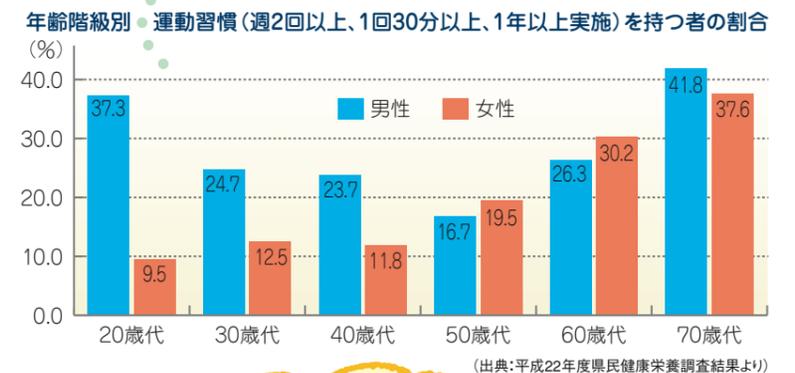
島根県では、働き盛りの壮年期の運動習慣を持つ者の割合が少ない状況です。運動は、生活習慣病（生活習慣が発症や進行に関与する病気で、高血圧・糖尿病・高脂血症などがあります）の予防に不可欠です。毎日の生活の中でできることから、チャレンジしてみましよう！

無理なくできる
 自分の方法を見つけよう！



生活の中でちょこっと
 運動量アップ！
 （10分間の消費エネルギー）
 ＊ゆっくり歩く：22 kcal
 ＊急ぎ足で歩く：45 kcal
 ＊自転車をこぐ：36 kcal
 ＊階段を上る：75 kcal

30歳・40歳代は運動習慣のある人が少ない！



楽しく続けよう！

＊犬と散歩
 ＊友人・グループ・孫・夫婦で歩くなど

「ラクしたい！」の気持ちをちょっとガマン！

＊エレベーターやエスカレーターをやめて階段を使いましょう。

歩数計を活用しよう！

＊歩数計・携帯電話の歩数計機能を活用しましょう。

「まめなくん運動手帳」を活用しよう！

＊お問い合わせは健康推進課まで