

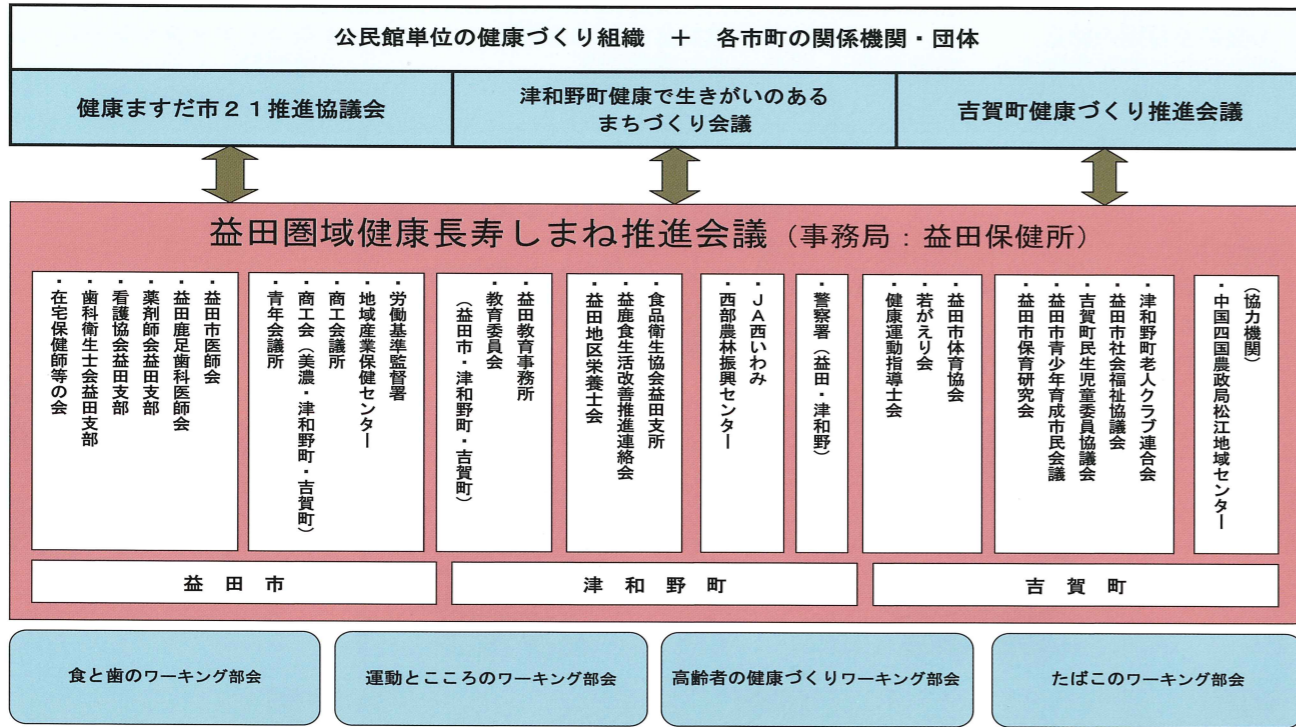
【柱1】地域力で健康づくり活動を推進しよう！



- 益田圏域健康長寿しまね推進会議では構成機関、団体のネットワークの活性化を図ります。
- 市町の健康推進会議及び構成機関、団体のネットワーク作りや地区単位の健康づくりの活性化に向けた支援を行います。

「人と人の絆」に基づくソーシャルキャピタル(「信頼」「つながり(ネットワーク)»)を活用した、住民主体の地区活動や健康づくり活動が求められています。

益田圏域健康長寿しまねの推進体制



【柱3】みんなで生活習慣病の予防や悪化防止に取り組もう！

脳卒中、虚血性疾患、糖尿病、がん、閉塞性肺疾患の予防をしよう

- 特定健診、職場健診及びがん検診の受診率向上を目指そう
- 血圧や糖尿の管理をしよう
- 血圧測定をしよう
- 脳卒中の症状に早く気づいて、早く受診をしよう

【柱4】多様な分野と連携し、健康なまちづくりを進めよう！

- 市町の健康推進会議と重層的な健康づくり活動の推進
- 益田圏域の、壮年期保健連絡会、自死(自殺)防止対策連絡会、がん対策推進協議会予防・検診部会、健やか親子しまね推進検討会と連動した健康づくり活動の推進
- 市町の地域活性化の取組と連動した活動の推進
- 地域、職域、商工労働、農林水産、土木、環境等と連携した取組

益田圏域健康長寿しまね推進会議 <事務局>島根県益田保健所

住所 益田市昭和町13-1 電話 0856-31-9532
e-mail masuda-hc@pref.shimane.lg.jp http://www.pref.shimane.lg.jp/masuda_hoken/

「益田圏域健康長寿しまね推進計画」とこの「ダイジェスト版」は島根県益田保健所のホームページ↑でご覧いただけます。



益田圏域健康長寿しまね推進計画 ダイジェスト版

～心身ともに豊かな益田圏域づくり～健康・ふれあい・いきいきライフ

健康長寿しまねってなあに？



健康長寿しまねは、地域住民、関係機関・団体、行政が三位一体となった健康づくり運動です。

基本目標

健康寿命を延ばそう

- 平均寿命を延ばす
- 65歳平均自立期間を延ばす

生涯を通じた健康づくり

生きがい活動

要介護状態の予防

【健康指標の改善】 【生活習慣病の発症予防、合併症予防】

健康目標

- がん、脳卒中、虚血性心疾患、自死(自殺)の死亡の減少
- 8020達成者の増加
- 脳卒中発症率の減少
- 糖尿病による新規人工透析率の減少
- 糖尿病治療継続者の増加
- 血糖コントロールが不良な人の割合の減少
- 血圧値の改善

【生涯を通じた健康づくり】

【子どもの健康】

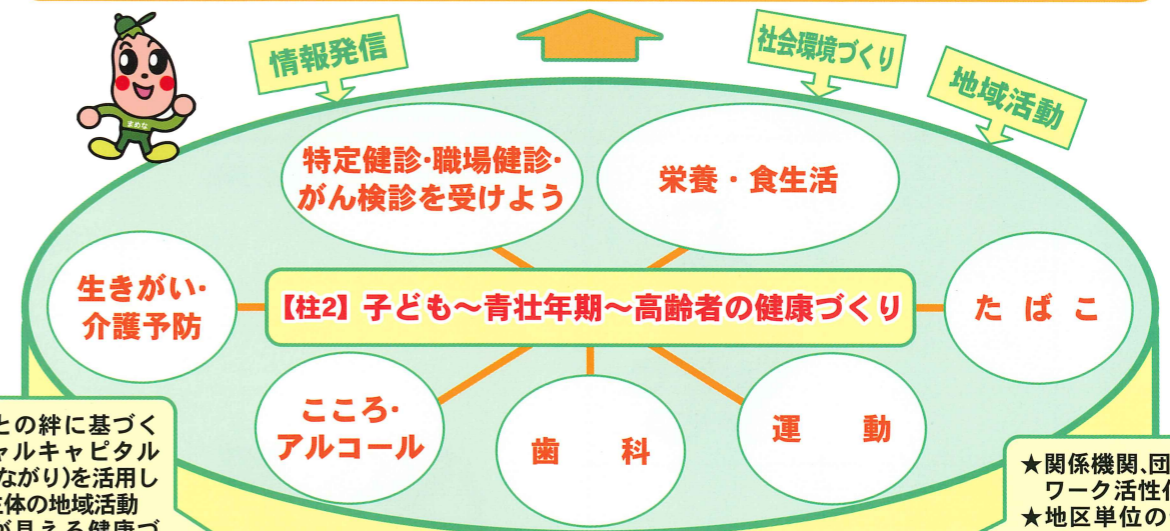
- 肥満者率の減少
- むし歯の減少

【青・壮年期の健康】

- 肥満者率の減少
- 20歳未満のやせの割合の減少
- 脂質異常、糖尿病、高血圧の減少
- メタボリックシンドローム該当・予備軍割合の減少
- むし歯、歯周病の減少
- 残存歯の増加

【高齢者の健康】

- 要介護者率の低下
- 低栄養傾向割合の減少
- 残存歯の増加



★人と人の絆に基づくソーシャルキャピタル(「信頼」「つながり»)を活用した住民主体の地域活動
★顔と顔が見える健康づくり

【柱1】地域力で健康づくり活動を推進しよう

【益田圏域健康長寿しまね推進会議】⇔【健康まさだ21推進会議、津和野町健康で生きがいのある町づくり会議、吉賀町健康づくり推進会議】

★関係機関、団体のネットワーク活性化
★地区単位の健康づくりの活性化

【柱4】多様な分野と連携し、健康なまちづくりに取り組もう

★地域、職域、教育、農林水産、商工労働、土木、環境等連携した取組

益田圏域健康長寿しまね推進会議



【柱2】子ども～青壮年期～高齢者までの健康づくりを推進しよう！

****各分野の行動目標と主な取組**

- 分野別に、みんなで取り組む「活動スローガン」と当面重点的に取り組む「重点目標」を決めて取り組みます。
- 分野別の目標は「個人」の取組を載せています。「健康寿命を延ばそう」を目標にみんなで健康な益田圏域づくりをしましょう。

活動の スローガン	栄養・食生活	たばこ	運動	歯科	こころ・アルコール	生きがい・介護予防
重点目標	①朝食習慣の徹底(朝ごはんをしっかり食べる) ②早寝・早起き規則正しい生活リズムの定着の推進	①青年期に対する禁煙・防煙の推進 ②受動喫煙防止の取組の推進	①働き盛りの運動定着 ②ロコモティブシンドロームの知識の普及	①歯磨き習慣の徹底 ②定期的に歯科受診をし、歯垢や歯石の除去をする	①相談機関窓口の普及啓発 ②うつ病の早期発見	①ロコモティブシンドロームの知識の普及 ②ロコモ体操の実践
【子ども】 * 地域みんなで子どもの健康を支えよう * 地域みんなで若者の健全な生活を応援しよう	【目標】 ①朝ごはんをしっかり食べよう ②野菜を食べよう ③おやつ時間を決めよう ④早寝早起きをしよう ⑤毎日排便をしよう ⑥テレビの時間を決めよう 【取組】 ○各種店舗と連携した情報発信 ○「アウトメディアチャレンジの日」の周知 ○日本型食生活や地産地消の普及 ○「わが家の一流シェフin島根料理コンクール」 ○学校における「お弁当の日」の普及	【目標】 ①たばこを吸わない、吸わせないようにしよう 【取組】 ○「空気のきれいな施設や乗り物の登録事業」、「たばこの煙のない飲食店登録事業」、「たばこの煙のない理美容店登録事業」の拡大 ○学校での喫煙・薬物乱用防止教室の継続実施を支援	【目標】 ①早おき・体そう(ラジオ体操)・朝ごはん・歯みがきに取り組もう ②体を使った外遊びをしよう 【取組】 ○「夏休み!早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ事業」の推進	【目標】 ①歯磨き習慣を身に付けよう 【取組】 ○乳幼児期、妊娠中からの歯科保健対策の推進 ○子どもの頃からの「8020」の啓発	【取組】 ○思春期のメンタルヘルス対策の推進 ○子どもの心の相談の充実と周知 ○学校の飲酒・薬物乱用防止教室の継続実施を支援	
【青壮年期】 * 地域や職場で、働き盛りの健康づくりの情報を相互に発信しよう * 地域や職場で、働き盛りの健康づくりの場を増やそう	【目標】 ①野菜、果物を適切に食べよう ②塩分を減らそう ③朝ごはんをしっかり食べよう 【取組】 ○継続的なキャンペーン事業の実施 ○「健康づくり応援店」の拡大や情報発信 ○食生活改善推進員の人材育成 ○働き盛りの男性の調理の機会の増加	【目標】 ①たばこを吸わない、やめよう ②受動喫煙対策をする事業所を増やそう ③禁煙治療実施医療機関を周知しよう、増やそう 【取組】 ○「空気のきれいな施設や乗り物の登録事業」、「たばこの煙のない飲食店の登録事業」、「たばこの煙のない理美容店の登録事業」の拡大 ○禁煙治療実施医療機関の拡大と周知 ○たばこの健康への影響の周知	【目標】 ①週2回以上の運動をしよう ②普段に歩こう ③ウォーキングができる環境を増やそう 【取組】 ○ウォーキング大会の情報収集と周知 ○ウォーキングコース選定や、コース整備 ○ラジオ体操やスポーツの普及 ○「夏休み!早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ事業」の推進 ○積極的に運動に取り組むグループや団体への支援 ○ロコモティブシンドロームの知識の普及 ○40代からのロコモ体操の推進	【目標】 ①歯磨き習慣を身に付けよう ②定期的に歯科受診をして、歯垢や歯石を除去してもらおう ③8020を達成しよう ④フッ化物が入った歯磨き剤を利用しよう 【取組】 ○歯と口腔の健康づくりを身近に体験してもらう場の充実 ○歯周病の発見のため唾液検査の周知 ○成人歯科健診や妊産婦歯科健診等の歯科保健事業の普及拡大 ○8020の啓発を事業所へ拡大 ○街頭キャンペーン活動を継続実施	【目標】 ①普段の睡眠で十分疲れが取れるようにしよう ②うつ病の症状や対処法を学ぼう ③ストレス解消法を持とう ④メンタルヘルス対策をする事業所を増やそう ⑤1日2合以上酒を飲まないようにしよう 【取組】 ○睡眠、ストレス解消法、こころの健康問題や相談窓口の周知・広報 ○相談者の人材育成 ○地区単位、職場単位等の学習 ○メンタルヘルスの学習の増加 ○相談や支援を行う機関・団体のネットワークの強化 ○事業所等への情報提供 ○アルコールの健康への影響の周知 ○アルコール問題に関する相談窓口、断酒会活動等の周知	【目標】 ①ボランティア活動をしよう 【取組】 ○60代からの健康づくり活動への参加
【高齢者】 * 高齢者が元気に活躍できる地域社会をつくらう	【取組】 ○塩分を減らす取組 ○高齢者の適切な食生活の確保 ○低栄養対策とその環境づくりの取組の強化 ○高齢者の適切な食の確保		【目標】 ①足腰の痛みがなく外出ができるようにしよう 【取組】 ○ロコモティブシンドロームの予防のため「ロコモ体操」の普及		【目標】 ①生きがいを持とう ②趣味を持とう ③元気で生き生きとした生活ができる期間を長くしよう ④足腰を鍛えよう	【取組】 ○生きがい活動の推進 ○高齢者のこころの健康づくりの啓発強化 ○「高齢者サロン」の拡充 ○血圧測定の啓発 ○脳卒中の症状に早く気づき、早期受診の啓発
【重症化予防】	【目標】 ①特定健診、職場健診、がん検診を受けよう ②血圧測定をしよう ③病気が悪くならないように早めに受診し、定期的に受診をしよう ④あれ!脳卒中かな?と思ったらすぐに受診しよう 【取組】 ○特定健診、職場健診、がん検診の受診率向上 ○血圧、糖尿病の定期的な管理 ○血圧測定の啓発 ○脳卒中の症状に早く気づき、早期受診の啓発 ○閉塞性肺疾患とその予防の周知					