

しまね健康寿命延伸プロジェクト

～「プラス1」で健康長寿を目指そう～

島根県では県民のみなさんに、食生活改善や運動促進などの健康づくり活動に取り組んでいただき、「健康長寿日本一（健康寿命の延伸）」を目指しています！

今よりひとつ多く健康づくりに取り組む
「+1（プラスワン）」活動
に取り組んでみませんか？



～「+1」活動の例～

運動の「+1」活動

- 家庭での「+1」
 - ・買い物に行くときは、遠くに車を止めて歩く
 - ・10分早起きしてラジオ体操をする
 - ・家事をしながらストレッチをする
- 職場での「+1」
 - ・休憩時間に、近くを10分歩く
 - ・エレベーターより階段を使う
 - ・時間を決めて、ラジオ体操やストレッチをする

食事の「+1」活動

- 普段の食事での「+1」
 - ・みそ汁は、具たくさんにして汁を少なくする
 - ・しょう油は、「かける」よりも「つける」
 - ・1日の食事野菜を1皿増やす
- 市販の惣菜、外食での「+1」
 - ・野菜が多めの弁当を選んでみる
 - ・「大盛り」より「普通盛り」を選ぶ
 - ・栄養成分表示を確認して、食べ方を工夫する

その他の「+1」活動

血圧を毎日測定する 禁煙する 毎食後歯磨きをする 飲酒量を減らす 通いの場に参加する



健康づくりに関する情報をゲットして、色々な「+1（プラスワン）」にチャレンジしましょう！

筋力・体力の低下に気をつけましょう
（島根県ホームページ）

自宅でできる運動・体操・ご当地体操等

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkoutyouzuyuplus1-undou.html

島根県食育サイト

レシピ（うす味レシピ、簡単レシピ）、食材・食の豆知識 等
<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/syokuiku/>

作成：島根県益田保健所（R2年10月）

出典：島根県地域・職域連携健康づくり推進協議会作成チラシ



歩数アップに取り組んでみよう!



ウォーキングなどの有酸素運動をすると・・・

- ①生活習慣病の予防や改善
- ②体脂肪の減少による肥満解消
- ③足腰の筋力アップで、腰痛予防や脚力増強
- ④ストレス解消

【目標】

男性 9,000 歩/日
女性 8,500 歩/日

万歩計や歩数計アプリを活用してみましょう

まずは、今より 10 分 (1,000 歩) 多く歩くことを目指しましょう

階段活用、買い物など意識して歩いてみましょう

背中を伸ばして腕を大きく振る

視線を遠く、あごを引いて

つま先で蹴り出し、かかとから着地する

歩幅は広め

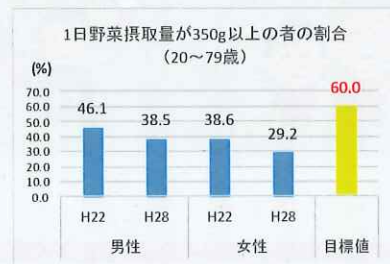
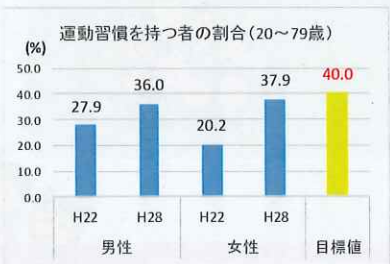
益田圏域の状況は？

〈健康実態〉

- 脳血管疾患（脳卒中）年齢調整死亡率が男女とも県より高い
- 男性の高血圧のリスク該当者（※）の割合が県よりも高い（※拡張期血圧 90mmHg 収縮期血圧 140mmHg 以上）

〈生活習慣〉

- 運動習慣を持つ人の割合（20～79 歳）は男女とも増加傾向だが、目標値（※）に達していない
 - 1 日野菜摂取量が 350g 以上の人の割合（20～79 歳）が男女とも減少傾向
 - 1 日食塩摂取量が 8g 以下の人の割合（20～79 歳）が男女とも目標値（※）に達していない
- （※）目標値・・・益田圏域健康長寿しまね推進計画において、2018 年度～2023 年度までの目標値を設定している。



データ：H22、H28 島根県健康・栄養調査

自分ができるような『+1（プラスワン）活動』に取り組み、
健康長寿日本一を目指しましょう！