

マナーからルールへ なくそう! 望まない受動喫煙

“望まない受動喫煙”をなくすため、2018年に健康増進法が改正され、新しい喫煙のルールが始まっていきます。

受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや病気の方に特に配慮し、学校、児童福祉施設、病院のほか、行政機関などが 2019年7月から敷地内禁煙となりました。

さらに、2020年4月からは、飲食店やオフィス、事業所、工場、ホテル、旅館など、多くの人が利用する全ての施設において、原則屋内禁煙となります。



受動喫煙対策
推進マスクott
「けむいモン」

施設の所有者のみなさん!

受動喫煙を防止するため、施設の所有者や管理者（管理権原者）のみなさんには主に次のような責務があります。

①屋内禁煙の実施

灰皿など喫煙器具を置かない。

喫煙しようとする者に喫煙中止や退出を求めるなど。

〈喫煙室を設置する場合〉

②喫煙室の標識掲示

③20歳未満の立入禁止（客、従業員とも）

④従業員の受動喫煙防止対策

▶ 詳しい情報はこちらへ



募集中!

事業所の健康づくりを応援! 「しまね☆まめなカンパニー」 登録事業所

島根県では、従業員の健康づくり・健康経営[®]に取り組む事業所を「しまね☆まめなカンパニー」として登録・認定しています。

従業員の健康づくりに取り組むと

- 従業員が元気でいきいきと働ける
- 業務の効率化、生産性の向上
- リスクマネジメント
- 健康保険料等の負担軽減
- 企業価値やイメージの向上



しまね☆まめなカンパニーになると

次の①～⑤のどれか1つでも取り組んでいればOK！申請書に記入の上、最寄りの保健所または健康推進課へ提出してください。

- ①たばこ対策
- ②生活習慣の改善
- ③心の健康づくり
- ④がん検診・各種健診
- ⑤従業員の治療と仕事の両立支援

お問い合わせ

島根県健康福祉部健康推進課 TEL(0852)22-5255



ホームページは健康情報満載!
健康長寿しまね



今すぐアクセス!



みんなでめざそう
しまね健康なまちづくり

いきしまね

2020

益田市久々茂町

令和元年度

健康づくりグループ表彰事業

友の会では、高齢者を対象に健康と生きがいづくりを目的に、栄養・食生活改善活動、運動促進活動（グランドゴルフ）、ボランティア活動に取り組んでいます。住民同士のふれあいを通じて地域とのつながりを強め、生きがいづくり・仲間づくりの輪を広げ、心身の機能向上に努めています。

この度、21年間にわたり活動を継続していることや、お弁当を作り、独居高齢者や高齢者世帯へ配食していること、多くの男性が活動に参加していることなどが高く評価され、島根県知事賞の受賞となりました。

受賞式では、友の会代表の日比さんが、「地区の協力体制が良い。協力あって、“まちおこし”ではなく、“まちのこし”として取り組んでいる。」と話されました。

■島根県では、地域住民が主体となった健康づくり活動を応援するため、地域や職場で健康づくり活動を積極的に行っているグループや事業所・企業を表彰しています。表彰事業にぜひご応募ください！



（前列中央）久々茂ふれあい・いきいき友の会 代表 日比 勇さん



シニアアガフ
歌や体操を取り入れた

週2回の
グランドゴルフ練習



（前列中央）瀬頭龍平さん

健康長寿しまね県民運動の先導者に対する 知事感謝状が授与されました

浜田圏域健康長寿しまね推進会議の副会長・会長として、19年間、健康づくりの県民運動を積極的に牽引し、働き盛り世代の健康づくりの取り組みに尽力された江津市在住の瀬頭龍平さんに副知事より感謝状が授与されました。

瀬頭さんは、これまでの活動を振り返り、「一人の力ではなく、皆の支援、誠意があつてこそやってこられた」と話されました。

「健康長寿しまね」は、県民の皆様が生涯にわたって健康づくりに取り組めるよう、地域や職場で健康づくりを実践しやすい環境を整えていくとともに、健康づくりに関する正しい知識や情報、体験の場を提供してまいります。

島根県では、「健康長寿日本一」を目指して、平成十二年から「健康長寿しまね推進会議」を母体に、県民、関係機関、団体、行政が一体となつた健康づくり運動を進めてまいりました。現在は、「健康寿命を延ばす」を基本目標とする「健康寿命を延ばす」を基本目標とする「健康づくり」に基づいて、全国に比べてみると、島根県では食塩摂取量が多く、運動習慣を持つ方が少ないなど生活習慣に関する健康課題があります。

島根県健康福祉部長 吉川 敏彦

令和元年度

健康づくりグループ表彰事業

健康長寿しまね推進会議
会長賞受賞団体

安来市 能義地区健康推進会議



自治会単位での健康づくり目標の設置、取り組みの成果や課題を地域住民と共に共有して健康づくりを進めています。長年続いているゴキブリ団子作りの活動に加え、アロマテラピーや親子クッキング講座など、若い世代が活動に参加しやすいよう工夫しています。

活動年数 16年

奥出雲町 古市自治会ままでござる教室



高齢者の出かける場として活動が開始され、運動、食生活、心の健康づくりなどの活動に取り組んでいます。高齢者同士をつなぐだけでなく、近隣の幼稚園児との交流にも取り組むほか、口腔ケアなど各種学習会も開催しています。

活動年数 15年

浜田市 はつらつ健康教室



認知症予防、寝たきり予防のため週1回活動しています。参加者一人ひとりが得意なことを活かして取り組めるよう、パソコン班、料理班、旅行班、園芸班のいずれかに所属して活動しています。毎月たよりを発行し、地域住民に活動を周知しています。

活動年数 13年

津和野町 木部地区健康を守る会



“健やかで生きがいのある地域づくり”をテーマに地域ぐるみで生涯を通じた体力づくりや健康づくり、安心して暮らせるまちづくり運動を行っています。幅広い年齢層が関心を持てる活動内容を企画し、地区住民の約5割が活動に参加しています。

活動年数 24年

尾崎の島町 下西まめな会



町保健師による健康チェックや健康教室などの健康づくりに取り組むほか、会食交流会や野外活動などを通じたコミュニケーションの活性化に取り組んでいます。男性の料理教室や地域伝統文化の講座を取り入れ、男性の参加率が5割を超えています。

活動年数 20年

「健康づくりグループ表彰」「知事感謝状」



ホームページで
健康づくりグループ表彰事業
受賞グループの活動紹介を
しています!

健康長寿 健康づくりグループ

<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/suishin/R01hyousyou.html>

親と子のよい歯のコンクールで
厚生労働大臣表彰を受賞されました!

令和元年度 親と子のよい歯のコンクール（厚生労働省・日本歯科医師会主催）において、出雲市在住の小川さん親子が厚生労働大臣表彰を受賞されました。

昨年に続き、2年連続で島根県の親子が受賞となりました。

知事への受賞報告会（令和元年11月26日）では、駿大くんは歯みがきが好きであることや、お母さんは市の健診で習ったことを心がけて、毎日の歯みがきを頑張つておられることなどをお話をいただきました。



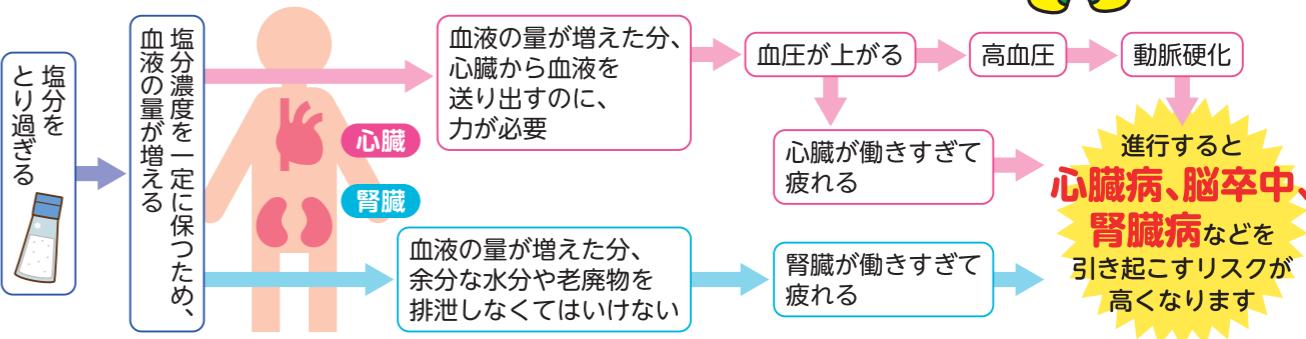
(前列右側・中央) 小川直美さん、駿大(しゅんた)くん親子

かしこく減塩♪ 目指そう適塩生活!

なぜ
塩分のとり過ぎは
いけないの?



ご存じですか? 身体の中では、こんなことが起こっているんです!



まずは、ちょっとした工夫で、おいしく適塩生活、始めてみませんか?

① 活用しよう!「栄養成分表示」 ② 小さいものを使う!

栄養成分表示を活用し、かしこく選びましょう。
食べ方の工夫次第で、塩分を減らすことも♪

ナトリウムの表示がされている場合

ナトリウム400mgが食塩約1gに相当します。



食べる量で塩分量も変わります。
大きさ、厚さが今より、ワンサイズ
小さいものを選ぶのもポイントです。



③ 使う量を減らす!



ソースを半分かけて、まず味見!
うす味に慣れている人には、充分かも。



1杯の塩分量は、約2.2g。
みそは、まずは半分入れてみて。

いつまでもおいしく食べるためには
～お口のフレイルを予防しよう～

食事をおいしく食べるためには、お口の健康は欠かせません。
しかし、噛む力や飲み込む力などお口の機能が弱くなると、
食事や栄養が偏り、全身の健康にも影響してしまいます。

「歯ごたえのあるものが噛みにくくなった」「食事中にムセやすくなったり」など、最近気になることはありませんか?
気になることがあれば、かかりつけ歯科医を受診しましょう。
早めの気づき・早めの対応が大切です!

噛む力や飲み込む力を保つために
お口のトレーニングをしてみましょう!

口に空気を入れて頬を膨らませたり、
へこませたりを繰り返します。
10回を1セットとして
2~3セット行います。

