人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根をつくる
島根＊創生 SHIMANE SOUSEI

みんなでめざそう　しまね健康なまちづくり

いきいきしまね 2022

島根県では、「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現に向けて、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでいます

７圏域でモデル地区を決め、健康実態調査をしました。
調査結果をもとに、住民の皆様や関係機関と一緒に健康づくりに取り組んでいます。

～「減塩」「野菜摂取」「運動」を重点に健康づくりをさらに進めます～

健康実態調査から見えた年代別の特徴

若者・子育て世代
- 運動習慣が少ない。
- 男性の塩分摂取量が多い。
- 男女とも野菜摂取が少ない。特に女性の摂取量が少ない。

壮年期
- 運動習慣が少ない。
- 塩分摂取量は年齢とともに増加。
- 男性の野菜摂取が少ない。

高齢者世代
- 塩分摂取量が多い。

調査結果からの重点方針

1. 全世代の減塩
2. 子育て世代・壮年期の野菜摂取
3. 壮年期の運動

丸山知事も健康づくりに取り組んでいます。

健康寿命日本一を目指して
～県民運動として取り組む健康づくり～

島根県健康福祉部長　小村浩二

島根県では、「健康寿命延伸のための健康づくりの推進」を島根創生計画に掲げ、令和二年度から、これまで進めてきました健康長寿しまね推進事業の取組を基盤に、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでいるところです。皆様の取組により、健康寿命は男女とも着実に延びてきておりますが、生活習慣に関して改善すべき健康課題もあります。

こうした中、今年度、各圏域のモデル地区で健康実態調査を実施し、その結果から、「全世代の減塩」「子育て世代・壮年期の野菜摂取」「壮年期の運動」を重点の柱として、健康づくりの取組を強化することとしました。特に若い世代へ対しては、学校やＰＴＡ活動、企業などと連携した取組が進んでいるところです。

今後とも、県民の皆様が、自ら健康づくりに取り組めるよう環境整備を進め、関係団体の皆様との連携はもとより、地域振興・農林水産・商工労働部局など他部局との連携も強化し、さらなる健康長寿の延伸に向け取り組んでまいります。

そして、県民の皆様一人一人の健康を意識した行動が高まるよう、今までの取組に何か一つ加える「＋１（プラスワン）活動」を推進し、健康づくりを県民運動として、より一層広げていくことを通じ、活力ある島根をつくってまいります。

野菜をあと70g(約1皿)食べよう！

野菜を簡単に食べられる

+1 ポイント

加熱する
（炒める、煮る、茹でる）

加熱すると野菜のかさが減って生野菜よりたくさん食べることができます

カット野菜や冷凍野菜を使う

カットしたものや冷凍された野菜を使うことで忙しい日でも手軽に野菜を追加できます

副菜のお惣菜を活用する

忙しい日はお惣菜を頼る日もあるでしょう。そんな時は副菜の惣菜もプラスしてみましょう

あとマイナス1gの減塩をしよう！

簡単に減塩できる

+1 ポイント

ラーメンの汁を半分残して**−1.5g**（約）

醤油を「かける」から「つける」にして**−0.3g**（約）

島根県「食育の輪」ホームページでレシピやポイントを公開中

青菜と焼き茸の和え物

材料（2人分）
- ほうれん草 ……1/2束
- まいたけ(椎茸でも可) …… 1/2パック
- 油揚げ…… 1/2枚程度
- 濃口醤油　大さじ1/2
- おろししょうが …… 小さじ1/2

ワンポイントアドバイス
- 油揚げとまいたけを焼くことで香ばしさがでます。この香ばしさと、しょうがの香りが薄味のポイントです。
- ほうれん草の代わりに、小松菜、チンゲン菜に代えても美味しくできます。

作り方
1. ほうれん草は熱湯でさっと茹で、しっかり水気を絞り、3㎝くらいの長さに切る。
2. まいたけと油揚げをグリルで焼く。（オーブントースターで焼いてもよい）
3. 油揚げはスライス、まいたけは手でほぐす。
4. おろししょうがと濃口醤油を合わせ、1と3を和える。

エネルギー:37㎉／たんぱく質:3.2g／脂質:2g／食塩相当量:0.7g

いつもよりあと10分、あと1,000歩多く動いてみよう！

簡単にあと10分が達成できる

+1 ポイント

家庭や職場でできる運動・体操はこちらをチェック！

親と子のよい歯のコンクールを開催しました！

島根県と島根県歯科医師会では、毎年６月４日～10日の「歯と口の健康週間」に合わせて、「親と子のよい歯のコンクール」を行っています。

今年度は、令和元年度及び令和２年度に市町村で実施された３歳児歯科健診を受けた親子を対象としてコンクールを行い、８組を「優秀賞」に決定しました！

優秀賞を受賞された８組の親子さんに、健康なお口を保つための秘訣を聞きました！

❶日ごろ、健康なお口を保つために気を付けていること、意識していること
❷お子さん自身の歯みがきや、仕上げ磨きなどで工夫していること　❸今後も続けていきたいこと

松江圏域

是津　綾子さん
遥輝さん

❶ おやつや食事の時間を決めており、子どもは1日3回の歯みがきを頑張っている。
❷ 子どもは定期的に歯科医院に通って磨けていないところ等を教えてもらう。歯科医院でフッ素塗布も行ってもらっている。
❸ 仕上げ磨きを続けていきたい。

雲南圏域

瀧尻　真由さん
菜々海さん

❶ だらだらと食べないようにおかしの時間は決めている。歯科医院での指導を受けて、奥歯の歯みがきを丁寧にしている。
❷ 夜の丁寧な仕上げ磨き、特に奥歯を丁寧にするよう心がけている。
❸ 規則正しい生活を送り、毎食後の歯みがきを続けていく。

大田圏域

中島沙也加さん
沙都季さん

❶ 歯間ブラシ等を用い細かい所まで磨くように心掛けている。
❷ 汚れやすい歯の裏側などを重点的に磨くように工夫している。
❸ しっかり歯磨きを続けていく。

大田圏域

山﨑　有紗さん
友里さん

❶ 子どもはごはんの後の歯みがきを頑張っている。母は定期的に歯科医院で口腔内清掃をしてもらっている。
❷ 寝る前は特に丁寧に仕上げ磨きするように心掛けている。
❸ これからも毎食後歯みがきを継続できるように頑張る。

浜田圏域

太田　実来さん
夏生さん

❶「食べたらみがく」を習慣づけており、おやつも時間を決めて食べるようにしている。
❷ リラックスして磨けるように、「はみがきのうた」を歌ったり、はみがきの絵本を読み聞かせて、歯みがきの大切さを教えている。
❸ 規則正しい生活をしながら、食生活にも気をつけて、むし歯にならないようにしていきたい。

益田圏域

阿食　彩夏さん
奏徳さん

❶ 骨付きの魚を週３回は食べるようにする等、食べるものも意識している。
❷ 子どもが好きなキャラクター付きの歯みがきグッズを使う等、子どもが興味を持って磨けるよう工夫している。
❸ 母、祖母ともに歯科での表彰受賞歴あり。我が子に引き継ぎ、世代を超えてつなげていけたらと思う。

出雲圏域

五十嵐四葉さん
直治朗さん

❶ おやつの時間を決め、毎日歯磨き。寝る前の歯磨き後はお水とお茶以外はやめようね、と約束している。
❷ 仕上げ磨きを必ずするようにしている。歯みがきを嫌がる時期は無理せず、キシリトールタブレットなどを活用した。
❸ おやつの時間を一定にすることと、仕上げ磨き。

❶ 母は毎日歯みがきの後は洗口液を使用し、甘いものはあまり食べない。おやつの時間と量は決めており、甘い菓子やジュースは与えないようにしている。
❷ 仕上げ磨きを必ずするようにしている。
❸ ①②を続ける。

「8020よい歯のコンクール 表彰式」を行いました

80歳で20本以上の歯を保とうという「8020（ﾊﾁﾏﾙﾆｲﾏﾙ）運動」の一環として、満80歳以上で十分機能している自分の歯が20本以上残っている方を対象にしたコンクール（島根県歯科医師会、島根県主催）を実施しています。

最優秀賞：宍戸　芳子さん（松江市）
優 秀 賞：小川　　節さん（江津市）
熊野　節雄さん（松江市）
出雲　孝悦さん（雲南市）
村尾　　周さん（海士町）
（50音順）

最優秀賞　宍戸さんより
食後やおやつを食べた後は必ず歯みがきをしています。
食べ物も、歯に良いもの、魚やナッツなどを食べるようにしています。

令和３年度

健康づくり活動表彰 表彰式を行いました

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を積極的に行っている団体を表彰しています。今年度は以下の団体が「島根県知事賞」「健康長寿しまね推進会議会長賞」を受賞されました。

島根県知事賞

小川地区健康を守る会　津和野町

健康で生きがいのある地域づくりを目指し、小川地区を中心に様々な年齢層が交流して、地域ぐるみで楽しく参加しやすい健康づくり活動を実施しています。「小川地区健康づくり大会」は住民の３割が参加しています。各自治体で健診の呼びかけや啓発を実施し、受診率が増加しています。

活動年数▶32年

受賞者より

先輩達が作った組織がよかったです。自治会連合会と健康づくり推進会が連携できているので、取組をするときは、全集落に情報が広がります。最近は、100歳体操もしています。

健康長寿しまね推進会議 会長賞

地域部門

雑賀ボランティアの会　松江市

平成９年に「ボランティア人材バンク登録」をきっかけに、熱意・知識・技術を有する人が集まり結成しました。誰もが助け合える地域を目指し、ボランティア活動や集いの場づくり、小学校との交流など会員の経験や知識を生かした活動を行っています。

おおつ健康サークル　出雲市

大津コミュニティセンターでの健康教室参加者からの希望で発足しました。介護予防・生活習慣病予防・心の健康づくり等に取り組み、その様子を地区内外に発信することにより、活動が地域に広く波及しています。

波積町健康づくり推進会　江津市

地域全体が健康で明るく長生きできることを目指し、100歳体操やイベント等を展開しています。イベントの準備には消防団など地域の団体と協力したり、地域の子どもから高齢者まで幅広く参加できる取組など、地域全体で活動を続けています。

地域部門

すみれ会　津和野町

友人・知人の仲間内で、週１回、自主的に集う場を設けたことが始まりです。自分たちの会という認識をもち、体操など運動機能の向上を中心に、仲間同士の親睦や輪を大切にする取組を続けています。

やまびこ倶楽部　隠岐の島町

介護予防と生きがいづくりを目的とし、運動の活動を主体としながら、地区の美化活動や地域の方への声掛けなど地域で幅広く活動しています。活動について会員で話し合いながら、参加者が楽しめる内容を企画するなど積極的に継続しています。

職域部門

株式会社 長岡塗装店　松江市

18年という長きにわたり、経営者と社員が一体となって職場での健康づくりや働きやすい職場づくりに取り組んでいます。社員の家族に向けた取組も展開しており、健康意識の向上や健康に気をつける風土ができています。

ホームページで健康づくり活動表彰　受賞団体の活動紹介をしています。

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/suishin/reiwa3nenndohyousyou.html

健康長寿　健康づくり表彰

今すぐアクセス!

問い合わせ先：島根県健康福祉部健康推進課　TEL(0852)22-5266