

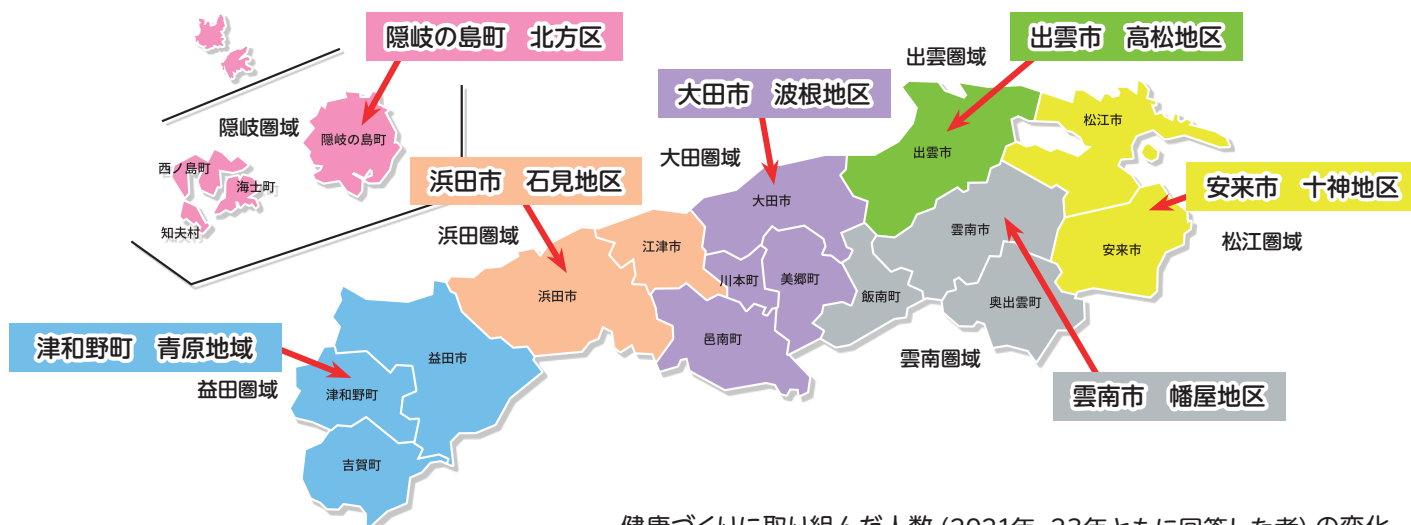
いきいきしまね

2024

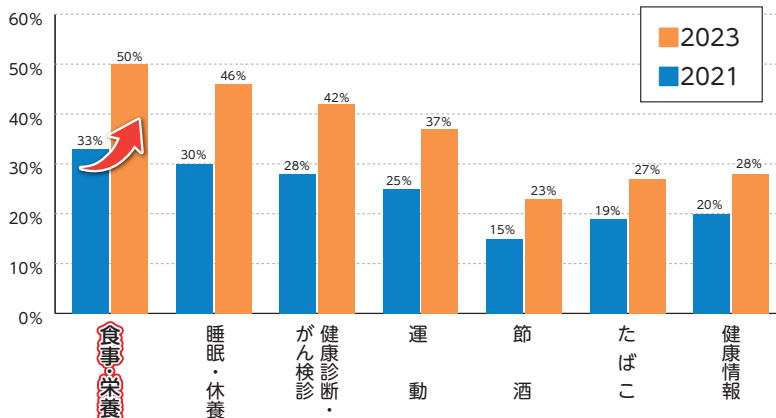


島根県では、「人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根」の実現に向けて、「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでいます

7圏域でモデル地区を決め、地域の住民の皆さんと一緒に健康づくりに取り組んでいます！



健康づくりに取り組んだ人数（2021年・23年ともに回答した者）の変化



2021年、モデル地区で健康実態調査を行い、プロジェクトの重点方針に「減塩」、「野菜摂取」、「運動」の3つを挙げました。

2023年も同様に健康実態調査を行ったところ、各健康行動に「はい」と答えた人数は増加していました。特に食事・栄養に「はい」と答えた人が増加しています。

地域の中で健康を意識した活動が増え、健康情報を手に取っていただける機会が多くなったこと等が、この結果になりました。

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、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、令和二年度から「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでおり、「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」を重点の柱に、健康づくりの取組を強化しているところです。

各圏域のモデル地区では健康調査を実施し、地域の皆さまと共に取り組んだ健康づくり活動の評価を行っており、減塩の推進等、生活習慣の改善につながる成果が見えてきています。

健康づくりの環境整備として、産学官連携による、健康に配慮した総菜、弁当の商品開発・販売を行い、自然に健康になれる食環境の整備を進めています。

また、働き盛り世代の生活習慣改善のきっかけとして、9月を「健康づくりチャレンジ月間」と定め、今より一歩多くの健康づくりに取り組む「ナースプラスワン」活動と呼びかけたり、運動習慣を持つきっかけになるよう、楽しみながら健康づくりに取り組める「謎解きウォーキング」も開催し、前年度より、多くの県民の皆さまに参加いただきました。

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、県庁内の他部局との連携も強化し、さらなる健康寿命の延伸に向け取り組んでまいります。

そして、県民の皆様一人ひとりの健康を意識した行動が高まるよう、健康づくりを県民運動として、より一層地域に広げるとともに、このことを通じ、活力ある島根をつくってまいります。

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
安食治外

しまね☆健康づくりチャレンジ月間にご参加いただきありがとうございました。

今年は昨年度よりも多くの応募がありました！ぜひ健康づくりのきっかけや日ごろの健康づくりのアクセントとして来年もご参加ください！
ご参加いただいた方々の+1の健康づくりをご紹介します！

詳しく知りたい方はこちら！

島根県ホームページ
しまね☆健康づくり
チャレンジ月間取組状況



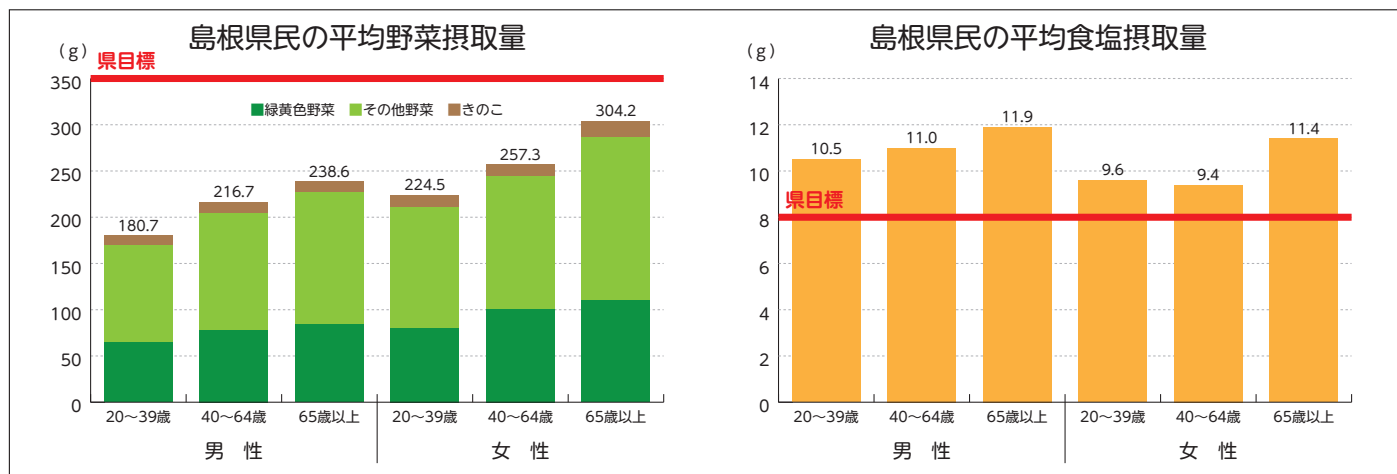
- 1日プラス1,000歩多く歩く
- 始業前のラジオ体操
- 階段を使う
- 野菜をプラス1品増やす
- 減塩や野菜摂取を意識する
- 減塩レシピの実践
- しょう油は「かける」より「つける」
- 毎日血圧や体重を記録する
- 健診を受ける(健康診断全員実施、子宮頸がん検診・乳がん検診受診勧奨)
- 適正飲酒量を守る
- 昼休みに多少天気が悪くても散歩に出掛ける
- エスカレーターを使用せず歩いてみる
- 毎日の歩数をチェックする
- ウォーキングイベントへ参加する
- 夜8時以降は飲食しない、お菓子を食べない日をつくる

島根県民の若い人は野菜を食べてない!?

野菜摂取量は特に20～39歳の若い世代で少ないです。1日350g以上食べている20～39歳の割合は、約9%だけです。野菜は、健康に良いだけでなく、野菜に含まれるビタミンやミネラルの栄養素は、肌のハリなど、見た目にも影響します。

島根県民は食塩を摂りすぎている!?

食塩摂取量は平均で男性11.3g、女性10.2gとすべての年代で摂りすぎています。食塩の大半は、調味料から摂取されています。毎日の食事で味付けや後かけ調味料を見直すだけで、摂取量を減らすことができます。



でも、野菜をしっかり食べて、減塩するにはどうしたらいいの!?

そのポイント公開しています!

めざそう! 健康長寿日本一!

あと 野菜 プラス70g!

しまねの野菜でいい調子!

キャッチコピーのヒミツはこちらへ

めざそう! 健康長寿日本一!

あと 塩分 マイナス1g!

素材のおいしさに気付くかも!

キャッチコピーのヒミツはこちらへ

日常生活や
スキマ時間に
プラスしてみよう！

プラスワン 今週の+1

フォロー&いいね
よろしくお願いします♪

島根県では、県ホームページ、
県公式XやFacebookで今週
の+1を毎週月曜日に発信し
ています。

島根県ホームページ
+1 紹介



島根県民は運動不足？

定期健診項目の**運動習慣**※が全国に比べ少ない！

※運動習慣に関する3つの項目

- ① 1回30分以上の軽く汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施
- ② 日常生活において歩行又は同等の身体活動を1日1時間以上実施
- ③ ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い

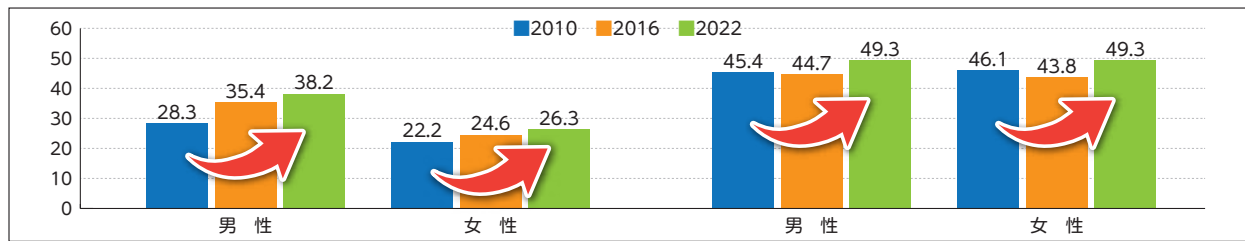


全国と比べると低いですが、**運動習慣をもつ人は増えてきています！**

1日30分以上軽く汗をかく運動を
週2回以上している者の割合
(20~79歳)

散歩をしたり、速く歩いたり、
乗り物やエレベーターを使わずに
歩くようにしている者の割合(20~79歳)

島根県



(島根県県民健康栄養調査)

\\ あなたも今日から始めてみませんか？ //

めざそう！
健康長寿日本一！

**あと10分！
あと1,000歩！**

スキマ時間に「ちょいトレ」チャレンジ

キャッチコピーの
ヒミツは
こちらへ

家庭や職場でできる
運動・体操は
こちらをチェック！

令和5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

地域部門

大山渡利会 隠岐郡西ノ島町

子どもから高齢者まで幅広い年代で活動され、関係機関・団体等との連携を図り地域に根ざした活動をされています！



健康長寿しまね推進会議 会長賞

地域部門

成人学級 大田市波根町

都治地区健康推進会 江津市都治町

津和野地区健康を守る会 鹿足郡津和野町

犬来ふれあいサロンともだち 隠岐郡隠岐の島町

職場部門

協栄金属工業株式会社 雲南市掛合町

山興緑化有限会社 邑智郡美郷町

森下建設株式会社 江津市桜江町



健康な歯と口で、いつまでも元気に過ごしましょう！

毎年6月4日から10日は「歯と口の健康週間」、11月8日は「いい歯の日」です。島根県と島根県歯科医師会では、それぞれの時期に合わせて、普及啓発を行っています。

令和4年度に3歳児健診を受診した
4,555組の親子から選ばれました

親と子のよい歯のコンクール



R5.6.22

最優秀賞：古新さん親子（飯南町）
優秀賞：河野さん親子（松江市）・野田さん親子（吉賀町）
入選：須谷さん親子（雲南市）・種さん親子（邑南町）
河内さん親子（西ノ島町）

80歳で20本以上の歯のある方で、
応募のあった145名から選ばれました

8020よい歯のコンクール



ご自宅にて
表彰式を行いました

R5.11.2

最優秀賞
飛田さん（雲南市）



R5.11.13

優秀賞
谷尻さん（吉賀町）・渡部さん（松江市）
和田さん（松江市）・糸川さん（松江市）

みなさん、おめでとうございます！
これからも正しいブラッシングや定期的な歯科医院受診を通じて歯と口の健康を保ちましょう！



ホームページで健康づくり活動表彰事業
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/R5kenkozukuri.html>

健康長寿 健康づくり表彰



5分でわかる健康情報
「しまね MAME インフォ」

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)22-5685

