



いきいきしまね 2016



しまね食育まつり in まつえ (2015年11月22日 於: しまねこびきメッセ)

「発刊にあたって」

島根県健康福祉部長 藤間 博之

全国に先駆けて高齢化の進んでいる島根県においては、すべての県民が健康で明るく生きがいをもって生活できる社会の実現、「健康長寿日本一」をめざした健康づくりの県民運動を展開しており、その取組の輪は着実に広がってきているところです。

一方で、若い世代の食生活の乱れや、働き盛り世代の運動不足や心の健康など今後の課題も明確となっております。平成二十五年度からは、「第二次健康長寿しまね推進計画」を指針として、地域ぐるみでこのような課題に対応した施策を推進しているところです。

全県、および県下七つの圏域において関係者、団体、行政等の連携のもとに組織されている健康長寿しまね推進会議における、地域の人々の「絆」や「ネットワーク」を基盤とした健康づくり活動はその施策の中核となるものです。

この度、県下で展開されている健康長寿しまね推進会議の取組の一部をまとめ、広報誌として発刊することといたしました。

今後の健康づくりの県民運動の輪の広がりや、「健康長寿しまね」の取組がより一層の充実した活動として地域に根付いていくことを期待しております。

今号のトピックス

- 発刊にあたって 1ページ
- まちの食育ステーション/からだを動かそうチャレンジコンテスト 2ページ
- たばこ対策取組宣言/しまねいきいき健康づくり実践事業所募集事業 3ページ
- 平成27年度 健康づくりグループ表彰の受賞者が決定しました！ 4ページ

各地域で健康づくりの県民運動が進んでいます

健康長寿しまね推進会議では、平成26年度から、運動や、食をテーマとした働き盛り世代の方への情報提供や啓発活動に力を入れて活動しています。

健康な食の普及

まめの 食育ステーション事業



島根県では、身近なスーパーを「食育ステーション」として減塩を中心に情報発信を進めています。

益田圏域健康長寿しまね推進会議では、「まめなくんの健康広場」と題し、益田市内のショッピングセンターでおいしい「だし」の試飲、みそ汁の塩分測定、うすあじレシピの紹介などをされました。



ちょこつと運動



からだを動かそう チャレンジコンテスト

働き盛り世代の方へ、「からだを動かすこと」を始めるきっかけとしてもらうため、9月に「からだを動かそうチャレンジコンテスト」を実施しました。県内の事業所から21グループが参加されました。皆さんの事業所や地域でも「からだを動かすこと」を始めてみませんか？

参加者の感想

短時間内でのストレッチ内容に工夫し、日頃、伸ばさない体の部分に重点を置くことが出来た。マンネリ解消になり「やる気」を起す要因に繋がり大変、有意義な取組になった。

毎朝、ラジオ体操を継続していく事で気持ちのよいスタートができる。体全体の血流もよくなり柔軟性も向上したように思う。

身体を動かすことで気分そう快。気持ちを新たに仕事に取り組める。身体を動かしながらの会話はいいコミュニケーションになり、職場のムードもよくなる。



健康づくり県民運動に参加する事業所や団体大募集

たばこ対策取組宣言

島根県では、「未成年者の喫煙防止」、「受動喫煙防止」、「禁煙サポート」、「普及啓発」を柱に、県をあげてたばこ対策に取り組んでいます。

今後、たばこ対策に、市町村や企業、各団体等において、それぞれの立場から、取り組まれるよう推進していく事を目的として、宣言を募集します。

より多くの企業、団体が宣言をしていただくことにより、県下にたばこ対策の取組の和を広げていきたいと考えています。

是非、皆様の企業、団体でも「できること」を公表していただく「たばこ対策取組宣言」に御協力ください。

島根県たばこ対策推進宣言

- (1) 将来を担う子ども達に最初の1本を吸わせない取組をすすめます。
～小学生から大学、専門学生等の
未成年者喫煙防止の取組～
- (2) たばこの煙からみんなの健康を守る受動喫煙防止対策を推進します。
～県・市町村庁舎、学校、地域、職場、観光地でも～
- (3) 禁煙をしたい人の禁煙を応援します。
～医療機関や薬局など身近な相談機関の拡大～
- (4) 喫煙が健康に及ぼす影響について、わかりやすく周知します。
～地域、学校、職場、イベント、マスメディアなど
あらゆる機会を通じて～



しまねいきいき健康づくり実践事業所募集事業

しまねいきいき健康づくり

実践事業所 参加事業所募集



働きざかり世代の健康づくりの一環として、従業員の健康づくりに取り組んでみませんか？
島根県では、**事業所**における健康づくりの取組を推進しています。

- 内容**
- ①それぞれの事業所で、従業員の健康管理のために実施する、継続性のある健康づくりの取組を計画する。
 - ②その取組内容を別紙により届出る。
 - ③その届出内容に基づき、健康づくりの取組を推進する。
- ※計画する取組項目は、たばこ対策、運動、健診、その他から選択（複数選択可）

- 取組例**
- たばこ対策…事業所の建物（敷地）内を禁煙にする。
 - 運動…ウォーキング大会の開催や、運動教室を定期的に開催する。
 - 健診…従業員のがん検診受診率を100%にする。
 - その他…従業員向けの減塩レシピの料理教室を開催する、等々

- 申請者** 県内の企業などの事業所
- 届出方法** 取組を計画し、届出用紙（裏面）に必要事項を記載のうえ、各事業所の所在地を管轄する保健所あてに提出する。 ※届出にかかる費用は、申請者の負担とします。
- 届出後の取り扱い** 届出事業所の全てに届出済証を交付します。取組内容は、県ホームページ等に掲載し、広く県民に周知します。事業所では、交付された届出済証を掲示していただき取組を推進してください。

（届出先・問い合わせ先）

保健所名	住所	メールアドレス	電話番号
松江保健所	〒690-0011 松江市長津田町 1741-9	matsumae-hc@pref.shimane.lg.jp	0852-23-1314
雲南保健所	〒699-1366 雲南市木次町里方 531-1	unnan-hc@pref.shimane.lg.jp	0854-42-8637
出雲保健所	〒693-0021 出雲市塩冶町 223-1	izumo-hc@pref.shimane.lg.jp	0853-21-8785
県央保健所	〒694-0041 大田市長久町長久ハ7-1	kenou-hc@pref.shimane.lg.jp	0854-84-9321
浜田保健所	〒697-0041 浜田市片道町 294	hamada-hc@pref.shimane.lg.jp	0855-29-5532
益田保健所	〒698-0007 益田市昭和町 13-1	masuda-hc@pref.shimane.lg.jp	0856-31-9547
隠岐保健所（島後）	〒645-8601 隠岐の島町瀬戸口 24	oki-hc@pref.shimane.lg.jp	08512-2-9711
隠岐保健所（島前）	〒684-0302 西ノ島町大字別荘 56-17	okidouzen-hc@pref.shimane.lg.jp	08514-7-8121

島根県健康福祉部健康推進課健康増進グループ 電話0852-22-5685 FAX0852-22-6328

事業所における健康づくりの取組の輪を広げることをめざし、健康づくりに取りくむ事業所にその内容を報告してもらい、県ホームページ等で広くPRしていくものです。

現在、取組を報告していただける事業所を募集中です。

●詳しくはこちら

<http://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju/>



平成27年度 健康づくりグループ表彰の受賞者が決定しました!

島根県では、健康長寿日本一を実現するため、住民主体の地区ごとの健康づくり活動を広める取組を進めています。

この度、地域で長年にわたり積極的な健康づくり活動を行っているグループを表彰する健康づくりグループ表彰受賞グループが決定し、表彰式を行いました。

賞	グループ名	内 容
島根県知事賞 (3)	上意東地域健康づくり推進協議会 (松江市)	地区住民の健診受診率の維持向上のため、がん検診の受診料の一部補助や、公民館、NPO法人と連携した介護予防教室などを実施されています。
	ウエルビクス教室 (安来市)	地区の集落ごとに、認定者が指導者となりウエルビクス運動に取り組まれています。近年では、地区内だけにとどまらず活動を広げ、市の介護予防事業の委託を受け、市内3地区での指導も行われています。
	西区体操グループ (邑智郡邑南町)	町主催の「生命の貯蓄体操」研修を受講した指導者を中心に活動されています。自宅から近い会場での活動は、高齢の会員にも参加しやすいと好評です。地域の高齢化が進んでいる中、住民の生きがいづくりにも、つながっています。
健康長寿しまね推進会議会長賞 (5)	ADL対応型高齢者体操まつえサン・クラブ (松江市)	「楽しい、また来たい」と感じてもらえるよう、音楽や講話を盛り込んで活動されています。地域の活動として浸透し、活動実績が徐々に増えています。
	大塚地区健康推進会議 (安来市)	運動、食、心の健康、健診の受診勧奨など地区の「健康おおつか21」計画の目標達成のための活動が進められています。
	土手町振興会 (出雲市)	ファミリーウォークや、お楽しみ会など幼稚園、小学生から高齢者まで幅広い年代の方が活動されています。
	いきいきサロンのまる会 (大田市)	食事会や、市の保健師を招いての健康チェック、頭の体操などの出前講座、NPOしまねコーチズを講師に招いた軽スポーツ等、毎回様々な活動が行われています。
	跡市地区健康づくり推進会 (江津市)	花づくり、自然に親しむ会、健康ハイキング、健康教室の4つの部門に分かれ子どもから高齢者まで幅広い年代で活動がすすめられています。

【表彰式の様子】 受賞者の皆さん



島根県健康推進課のホームページはこちら

<http://www.pref.shimane.jp.lg/kenko>