

# 健康寿命 日本一を目指します！

島根県は健康寿命※は延びてきています。

しかし！全国と比べて脳卒中で亡くなる人の割合や高血圧の人の割合などが高く、その原因である食塩摂取量が多いことや運動習慣を持つ方が少ないことなど生活習慣に課題があります。

皆さんが健康づくりに取り組めるきっかけになるよう3つのキャッチコピーを作成しました。

**減塩**

あと-1g！素材のおいしさに気付くかも！

**野菜**

あと+70g！しまねの野菜でいい調子！

**運動**

あと10分！あと1,000歩！  
すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ

「健康寿命」とは、  
健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間のことだよ！



マスコットキャラクター  
『まめなくん』だよ！  
まめに過ごせるよう健康のための情報を届けるよ！

※島根県では、65歳の平均自立期間（65歳の時点においてその後自立した生活を送ることができる」と期待できる期間）を「健康寿命」とみなしています

大田圏域健康長寿しまね推進会議

# 運動してる？

島根県で

習慣的に運動をしている人(※)は？

男性**35.4%** 女性**24.6%**

(出典：H28島根県県民健康栄養調査)

(※) 1日30分以上の軽く汗をかく運動を週に2日以上実施している者

■令和5年度 島根県の目標

男性**40.0%** 女性**27.0%**

あと10分！あと1,000歩！

すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ

# 野菜とってる？

島根県で

野菜を1日5皿以上<sup>(※)</sup>食べている人は？

男性**2.7%**

女性**6.2%**

(出典：H28島根県県民健康栄養調査)

(※) 1日の野菜摂取目標量350g(1皿70gとして、1日5皿分)

■令和5年度 島根県の目標

1日**350g**

あと+70g！しまねの野菜でいい調子！

# お塩ってとりすぎはダメ？

島根県の

1日あたりの塩分摂取量は？

男性 **11.3 g**

女性 **10.2 g**

(出典：R4島根県県民健康栄養調査)

## ■令和5年度 島根県の目標

**8 g 以下**

塩分のとり過ぎは高血圧をはじめとした生活習慣病につながります。

無理なく、おいしく  
慣れていこう！



あと-1g！素材のおいしさに気付くかも！

# 「しまね☆健康づくり チャレンジ月間」ってなに？



9月は島根県の健康についての現状を知ってもらい、それぞれにあった行動を1つでもチャレンジしてもらおう「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」です。

健康に歳を重ねるために、まずは**毎日の食事**や**運動**から日常生活に活動を**プラス1**してみましよう！

## まずは、島根の健康課題について知ろう！