

令和6年度 健康づくり活動表彰

島根県健康長寿しまね推進会議及び大田圏域健康長寿しまね推進会議では、地域や職場で熱心に健康づくりに取り組まれている団体を応援するために表彰事業を実施しています。今年度は県表彰2事業所、圏域表彰9グループが受賞されました。



▲受賞団体の活動や工夫などを紹介しています

島根県健康長寿しまね推進会議会長賞 職域部門

イワタニ島根株式会社(大田市)

身体も心も元気に!長く働ける職場づくり

- 45歳以上の社員全員が人間ドックを受診し、病気の早期発見、治療を実現。治療になった際は各種休暇制度を利用し、仕事と治療の両立をサポート
→病気による退職者ゼロを継続中!
- 熱中症対策やインフルエンザ予防接種全額補助
- 社内野球部の活動を通じて地域と交流したり、学校イベントの参加時に健康に働ける職場づくりの大切さを地域へ伝えている。
- 毎日ラジオ体操を実施



株式会社新興建設コンサルタント(川本町)

社員が健康に働けるための職場環境の整備

- 健康診断受診率及び特定保健指導実施率100%を維持
- 敷地内全面禁煙、勤務時間内禁煙に成功!
- 禁煙外来費用を全額補助
- 体調不良の予防や改善、リラックス効果を目的に、ストレッチタイム(1日2回、10時と15時)を導入
- 就業時間内にポッチャ大会や体力測定、ゴミ拾いウォーキングなど健康づくりイベントを実施
- 健康経営優良法人 中小企業部門(プライト500)の認定取得(2024年)



大田圏域健康長寿しまね推進会議 地域部門

継続賞 活動5年以上

- あすな寄り合い処(邑南町)
- 寄り合い処田屋(邑南町)
- 久手町ささえあい協議会 すまいる(大田市)
- 志学まちづくり協議会 ほっといどぼた(大田市)
- 仁万・天河内ふれあい協議会 ほのぼの(大田市)
- 大屋町介護予防協議会 大屋わかたけの会(大田市)
- 長久地区ふれあい協議会 長久いきいき会(大田市)

歌う



笑う



体を動かす



食べる



作る



みんなでやるから楽しい! 続けられる!



奨励賞 活動3年以上

- 寄り合い処 元気クラブ高海(邑南町)
- 寄り合い処 ひよりの会(邑南町)

話す



10年以上の活動は会長賞として表彰されるよ! 活動を長く続けられることはすごい!

参加者から「来ることが楽しみ」「おしゃべりが楽しい」「元気になる」という声がどのグループでも聞かれました。

健康づくり機器の貸出をしています まずはお電話にてご予約ください!

地域や職場でご活用ください



▲貸出品一覧や申込方法は県央保健所ホームページをご覧ください。

例えば

ラーメンにはこんなにお塩が! お塩の量がひと目でわかるフードモデル



★クロスワードの答え: ちょびモン

地域の健康づくり情報誌

News Letter

2025 春



▲過去発行の「ニュースレター」はこちら

ニュースレター ~大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から~

発行者/大田圏域健康長寿しまね推進会議(事務局:島根県県央保健所 健康増進課)〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1 TEL 0854-84-9821

健康のために色々やることはあるけれど、まずは **トレーニング**

大田圏域運動キャラクター ちょびモン
ちょっと運動不足のぼこぼこボディのモンスター! 運動すると変身するよ!



できる人はやっている **プラス1の運動習慣**

自分の運動不足度を **チェック**

- 週に2回30分以上の運動を1年以上継続できていない
- 休日はなにもしないでゴロゴロすることが多い
- 歩いて10分以上かかるところへは乗り物を使う
- 腰回りが太くなり、合わなくなった服がある
- バスや電車で席があると必ず座る
- 肩や首、背中が凝りやすいほうだ

ひとつでも当てはまった人は **今日から運動をはじめましょう!**

目指せ! 生涯現役 **みんなで延ばそう健康寿命**

歩くだけで健康に! 今より毎日10分多く歩くことで、死亡リスクや慢性疾患・がん・ロコモティブシンドローム^{※1}、認知症の発症リスクが減少するといわれています。

※1.骨や関節の病気、筋力の低下、バランス能力の低下によって転倒・骨折しやすくなることで、自立した生活ができなくなり、介護が必要となる危険性が高い状態

特集/ **健康で長生きできる人が増えている!?** 島根県や大田圏域の健康課題と取組を知ろう!

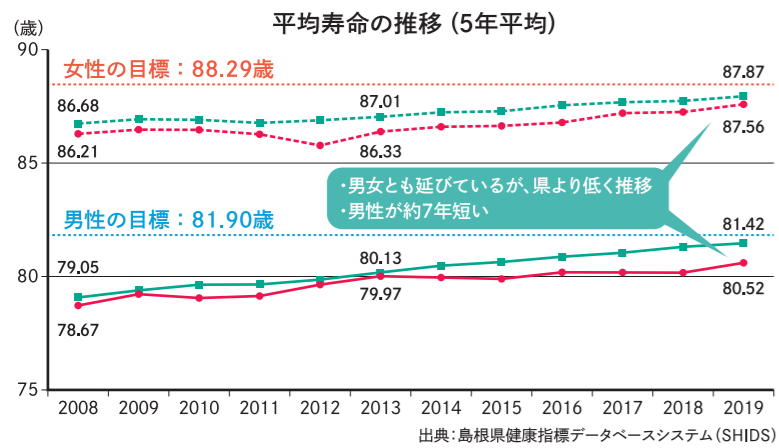
しまね健康寿命延伸プロジェクト「人や地域とのつながり」で健康意識、幸福度UP!

ゆるく楽しく、健康に



▲かんたん筋トレ&ストレッチや3週間チャレンジシートもついたリーフレットはこちら

健康で長生きできる人が増えている



◆大田圏域の平均寿命は男女とも延伸しています。しかし、島根県より低く、男性は女性より約7年短いです。

◆65歳平均自立期間も男女とも延伸しています。しかし、男性は女性より約3年短いです。

※65歳平均自立期間…65歳の人が今後自立した生活ができると期待される期間。要介護2以上になるまでの期間として算出。

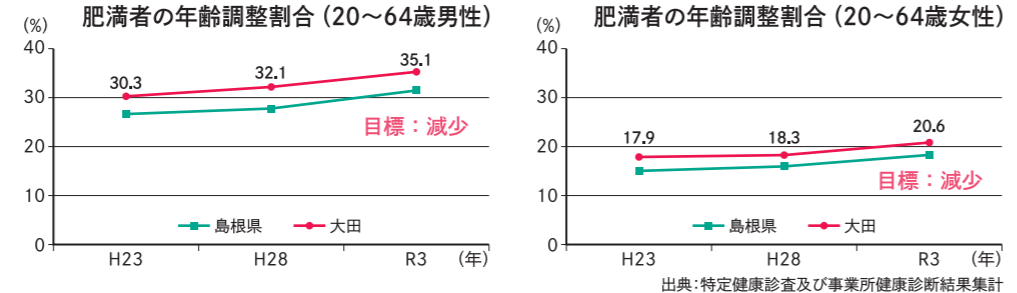


働き盛り世代(20~64歳)では

◆肥満者が男女とも増加傾向
島根県より高い状況が続いています。

◆脂質異常症や糖尿病も同じ傾向です。特に男性が高いです。

(※肥満者：BMI 25.0以上)



いつまでも健康で長生きするために、ちょびっと運動から始めよう!

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、「健康長寿しまね推進計画(第三次)」(計画期間R6~R17年度)に基づき、大田圏域の健康課題を踏まえ、37団体と連携し、子どもから高齢者まで生涯を通じて健康な生活を過ごせるよう住民主体の健康づくり活動を推進しています。

運動でココロもよろこぶ

運動は心にもよい効果があります

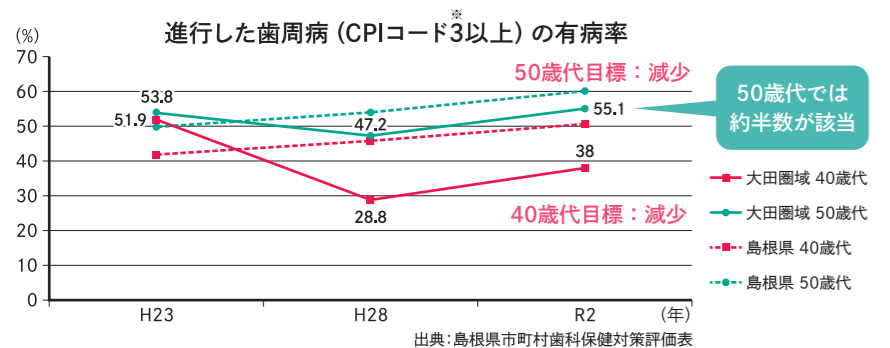
運動をすると様々なホルモンの分泌が促進され、以下の効果が期待できます。

ネガティブな気分を発散 心と体をリラックス 睡眠リズムを整える

●とくに効果的なのは、有酸素運動、軽いランニングやサイクリング、ダンスなどです。
●それでもハードルが高いと思ったら…
近所を散歩したり、自宅でも動画やアプリの活用などでちょっとアクティブに過ごすだけでも効果が期待できます。
●1日20分を目安に体がぼかぼか汗ばむくらい続けてみましょう。

痛くなったらではなく 定期的に歯医者さんへ行こう

大田圏域では、1人平均残存歯数が県より少ない傾向が続いており、市町村が実施する歯科検診を受診した50歳代の約半数が進行した歯周病に罹患しています。



歯周病は、生活習慣病の1つとされており、糖尿病などの全身の病気と関わりがあります。一度、歯医者さんを受診してみませんか?

県央保健所では、働き盛り世代に向けた歯に関する講座「お口の健口!歯ッピー講座」を行っています。お申込みは右記連絡先へご連絡ください。(TEL:0854-84-9822)

※CPIとは集団における歯周疾患の程度を表す指標であり、CPI専用のポケット探針を用いてコードを評価する。コード3以上はポケットの深さ4~5mm以上。

親と子のよい歯のコンクール

島根県と島根県歯科医師会では、令和5年度に3歳児健診を受診した親子のうち、口腔の状況が良好な親子を対象に「親と子のよい歯のコンクール」を実施しました。大田圏域で受賞された方々を紹介します。

- 県大会：最優秀賞 圏域大会：優秀賞
- 圏域大会：最優秀賞
- 西谷 枝里子さん 高井 優衣さん
 柗助さん親子(美郷町) 紫月さん親子(大田市)
- 向岩 有香さん 日高 美咲さん
 冬馬さん親子(邑南町) 凜菜さん親子(邑南町)
- 高井さん親子 県大会最優秀賞おめでとうございます

しまね健康寿命延伸プロジェクト

『ゆるく 楽しく』 ~大田市波根地区 モデル地区活動の軌跡~

2020年度から5年間行ってきました『しまね健康寿命延伸プロジェクト』波根地区におけるモデル地区活動。次のステージへ向けて、これまでの活動を振り返ってみましょう。

HISTORY

波根地区 × しまね健康寿命延伸プロジェクト **すでに行っている活動に健康づくりの要素がある**

モデル地区活動スタート!

- モデル地区説明会
- 主要団体などへ聞き取り

住民さんのやりたい活動に健康づくりをプラス!

- ピザ窯で健康づくり
- デイキャンプで減塩クイズ

活動の展開 そして今後へ

- 朝波小学校にて野菜摂取の啓発
- 防災 × 健康づくり

波根のいいところってなんだろう…?

窯を組み立てて『運動』ピザの具材で『野菜摂取』

日々のつながりが災害時の備えに!

どちらの料理に塩が多く入っているでしょうか?

2020 (R2) 2021 (R3) 2022 (R4) 2023 (R5) 2024 (R6)

キーワードは『人や地域とのつながり』

- 調査について考える会
- 健康実態調査

調査回収率 74% 『波根の奇跡』

活動を経て 2度目の調査

- 健康実態調査
- R3年調査と比較し塩分摂取量が多くの世代で減少!
- 調査結果報告会

やりたい活動を実現するために個人・団体でなにができるかな?

楽しいことには人が集まる それぞれの地区、あるいは職場などで行われている活動のなかには、健康づくりにつながる要素が既に隠れています。できることからゆるく楽しく健康づくりを"プラス1"していきましょう!

5年間の活動にご協力いただきました すべての皆様に御礼申し上げます

クロスワード × しまね健康寿命延伸プロジェクト

Q. □に入る文字は何でしょう

※「ツ」「ヨ」などの小文字は大文字として扱います

- タテのカギ
- 挑戦することを英語で
 - 本誌に掲載している淡いお顔が特徴の大田圏域の減塩キャラクター「○○○○お塩」
 - 「プラス1の運動○○○○」チラシでまずは3週間続けてみよう
 - 今より10分多く歩くと○○○リスクが減少するといわれています
- ヨコのカギ
- 健康づくりの重点取組「運動」「減塩」「○○○摂取」
 - 運動すると様々な○○○○の分泌が促進!リラックス効果も
 - お口のために定期的に○○○○さんへ行こう
 - 大田圏域健康長寿○○○推進会議
 - 男女とも平均○○○○は伸びています
 - 身体をうごかすこと
 - 身体を鍛えることを英語で
- ★答えは裏面下部へ