

大田圏域 健康長寿しまね推進会議の窓から



発行 大田圏域健康長寿しまね推進会議・島根県県央保健所
 事務局 島根県県央保健所内（大田市長久町長久ハ7-1）
 電話 0854-84-9820

健康づくり・生きがいがづくりグループ表彰

島根県及び大田圏域健康長寿しまね推進会議では、地域や職域で健康づくり・生きがいがづくり活動に熱心に取り組んでいるグループを表彰しています。今年度受賞された30グループを紹介します。

島根県健康長寿しまね推進会議会長賞 （活動期間10年以上）

★西区体操グループ（邑南町中野／昭和52年活動開始）

「生命の貯蓄体操」を中心に、30年以上にわたり地区住民の健康づくり活動として継続しています。

体操を通じて地域住民の健康づくり・生きがいがづくり活動に長年取り組んできたことが評価されました。



↑大田圏域「健康づくり・生きがいがづくりグループ」・「わが家の一流シェフin島根料理コンクール」・「こころの健康標語」表彰式

大田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞（活動期間10年以上）

★好友会

（大田市温泉津町／昭和60年活動開始）

ゲートボールやグランドゴルフなど、運動による健康づくり活動に取り組んでいます。

★リンドウの会（料理同好会）

（大田市長久町／昭和62年活動開始）

毎回会員が交替で講師役を務めて調理します。健康で豊かな食生活を目指して活動しています。

★温泉津健康体操

（大田市温泉津町／昭和62年活動開始）

寝たきり予防のための運動、体力づくりを目的に、生命の貯蓄体操活動に取り組んでいます。

継続賞（活動期間5年）

- ・ももの会（大田市大田町）
- ・上田地域運動教室（邑南町上田）
- ・ほほえみ会（邑南町上田）
- ・おだやか教室（邑南町上田）
- ・さくら草（邑南町上田）
- ・日貴地域運動教室（邑南町日貴）
- ・布施地域運動教室（邑南町布施）
- ・上田所地域運動教室（邑南町上田所）
- ・ひらめき学級（邑南町下口羽）
- ・野田ふれあいの会（大田市川合町）
- ・朝山町グランドゴルフ同好会（大田市朝山町）
- ・なかよし会（邑南町上亀谷）
- ・宇都井サロン（邑南町今井）
- ・なごみ教室（認知症予防教室）（邑南町上口羽）
- ・そばの花（美郷町石原）
- ・さわやか会（邑南町布施）

奨励賞（活動期間3年）

- ・志学グランドゴルフ同好会（大田市三瓶町）
- ・はつらつ運動教室（邑南町八色石）
- ・宇都井運動教室（邑南町今井）
- ・西鱒淵地域運動教室（邑南町鱒淵）
- ・矢上地域運動教室（邑南町矢上）
- ・亀谷地域運動教室（邑南町下亀谷）
- ・おもちゃ箱（美郷町九日市）
- ・もみじ会（邑南町矢上）
- ・因原グランドゴルフ同好会（川本町因原）
- ・成人学級（大田市波根町）

大田圏域健康長寿いきいきプラン

この計画は平成13年度に策定し、「生涯にわたって、健康で明るく、生きがいを持って生活できる社会」の実現を目指して、運動を推進してきました。
このたび、この計画の評価と見直しを行い、新たな健康課題に対応する目標も加えて、平成25年度から平成34年度までの第二次計画を策定しました。

第二次大田圏域健康長寿しまね推進計画の概要をお知らせします！



第二次計画の基本的な考え方

●健康長寿しまねの県民運動の展開

- 健康長寿日本一を掲げ、健康で明るく、生きがいを持って生活する地域社会の実現を目指す、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動です。
- 健康長寿しまね推進会議を母体に、広範で多様な取組を推進するとともに、地域ぐるみの自主的、主体的な活動の活性化を図ります。

●目指せ！生涯現役、健康長寿のまちづくり

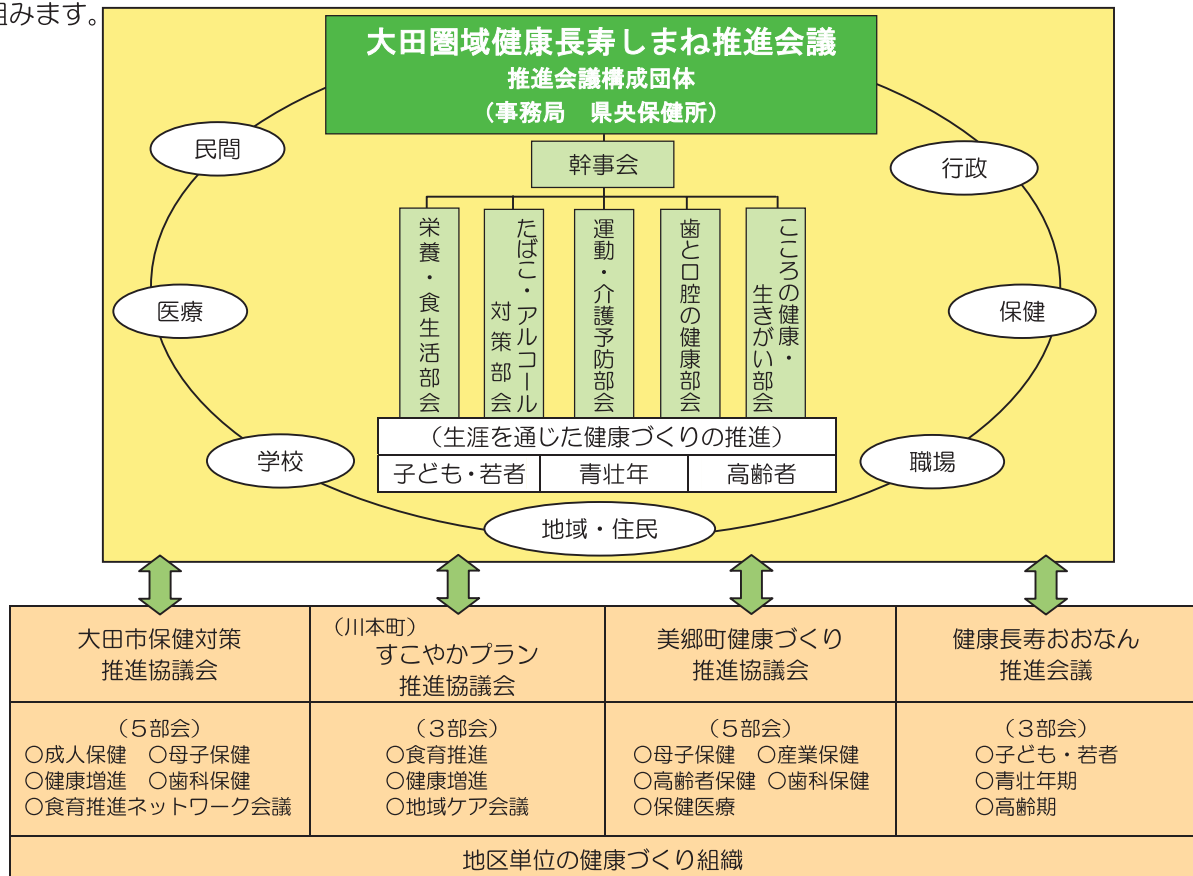
- 健康なまちづくりを目指し、子どもから高齢者までの生涯を通じた心や身体への健康づくり、介護予防・社会活動、生きがいづくりを推進します。
- 住民相互の支え合いなど地域の絆を大切にすることにより、地域力を高め、元気に生きがいを持って生活できる、生涯現役の健康なまちづくりを目指します。

推進すべき4つの柱

- | | | |
|--|---|--|
| <ol style="list-style-type: none"> 1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の推進 2 生涯を通じた健康づくりの推進 3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止 4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進 | } | 将来を担う子どもや若者の健康づくりの推進
働き盛りの青壮年の健康づくりの推進
高齢者の健康づくり、介護予防、生きがいづくり、社会活動への支援 |
|--|---|--|

推進体制

- 住民、行政、関係団体等で構成する「大田圏域健康長寿しまね推進会議」を推進母体に、市町の健康づくり推進協議会や地区単位の健康づくり組織と連携を図り、健康なまちづくりを目指します。
- 5つの重点課題に対する部会において、子どもから高齢者までのライフステージに応じた具体的な活動に取り組みます。



～第二次大田圏域健康長寿しまね推進計画～ (平成25年度～平成34年度)



計画の目標

基本目標

○平均寿命を延ばす

○健康寿命を延ばす

主要な健康指標の改善

○がん死亡率の減少 ○脳卒中死亡率の減少 ○虚血性心疾患死亡率の減少
○自殺死亡率の減少 ○8020達成者の増加

主要な生活習慣病の合併症予防、重症化防止

○脳卒中発症者(初発者、再発者)の減少 ○糖尿病合併症発症者数の減少
○血糖コントロールが不良な者の減少 ○糖尿病治療継続者の増加 ○血圧値を今より高くない

健康目標

生涯を通じた健康づくり

子どもの目標

○肥満傾向のある者の減少
○むし歯数の減少

青年者の目標

○肥満者の減少 ○20歳代女性のやせの割合を今より増加させない
○脂質異常症有病者の減少 ○糖尿病有病者を今より増加させない
○高血圧有病者を今より増加させない ○メタボリックシンドローム該当者、予備軍の減少
○むし歯数の減少 ○歯周病有病率の減少 ○残存歯数の増加

高齢者の目標

○要介護者を今より増加させない
○低栄養傾向の高齢者の増加をおさえる
○残存歯数の増加

社会環境づくりの目標

推進すべき柱【1】 地区ごとの健康づくり活動の促進

『地域力で健康づくり活動を推進しよう！』
○健康づくりに関する協議会の設置 ○地区ごとの健康づくり活動を推進する組織体制 ○地区組織活動の実施 ○健康づくりグループの活動

推進すべき柱【2】 生涯を通じた健康づくりの推進

『地域ぐるみで子どもの健康を守ろう！』
『地域ぐるみで若者の健全な生活を応援しよう！』
○乳幼児健診、保健・栄養指導 ○喫煙・飲酒・薬物乱用防止教室、がん教育、歯と口腔の健康づくり教育 ○フッ化物洗口 ○スクールカウンセラー配置 ○思春期学級 ○学校敷地内禁煙 ○学校保健委員会 ○若者への栄養指導

『地域や職域で、働き盛りの健康づくりの情報を相互に発信しよう！』
『地域や職域で、働き盛りの健康づくりの場を増やそう！』
○健康づくり応援店 ○たばこの煙のない飲食店、施設 ○がん検診啓発協力事業所 ○栄養・運動・禁煙指導 ○歯科衛生教育 ○歯科健診 ○事業主セミナー ○ウォーキングの推進 ○職場への出前講座 ○食生活推進協議会の活動 ○メンタルヘルス対策、がん検診、受動喫煙防止対策に取り組む事業所 ○敷地内・施設内禁煙公共施設

『高齢者が元気に活躍できる地域社会をつくろう！』
○健康づくりに関する協議会での介護予防の取組

推進すべき柱【3】 疾病の早期発見、合併症予防や重症化防止

『みんなで生活習慣病の予防や悪化防止に取り組もう！』
○地域の課題に応じた生活習慣病を予防したり、悪化を防止する取組

推進すべき柱【4】 多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

『多様な分野と連携し、健康なまちづくりを進めよう！』
○健康づくり応援店に登録している農家レストラン、産直市 ○地域づくり施策と連携して健康づくりに取り組む地区 ○小地域福祉活動に取り組む地区

行動目標

子どもや若者

- ・朝食を欠食する子どもの割合を減らす
- ・毎日朝食に野菜を食べる子どもの割合を増やす
- ・間食の回数を1日2回までに行っている子どもの割合を増やす
- ・夜更かしをする子どもの割合を減らす(21時までに寝る)
- ・毎日歯を磨く子どもの割合を増やす
- ・飲酒経験のある小中高生の割合を減らす
- ・喫煙経験のある小中高生の割合を減らす

青年者

- 【青年者に重点を置いた目標】
- ・20、30歳代の朝食欠食率を減らす
 - ・20、30歳代の野菜の摂取量を増やす(1日350g以上)
 - ・20、30歳代の喫煙している者の割合を減らす

青年者

- 【青年者～高齢者の共通の目標】
- ・野菜の摂取量を増やす(1日350g以上)
 - ・果物の摂取量を増やす(1日100g以上)
 - ・適切に食塩を摂取している者の割合を増やす(1日8g以下)
 - ・運動習慣を持つ者の割合を増やす(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上実施)
 - ・日常生活で、からだを動かすようにしている者の割合を増やす
 - ・睡眠で休養が十分とれていると感じている者の割合を増やす
 - ・相談相手がいる者の割合を増やす
 - ・ストレス解消方法がある者の割合を増やす
 - ・多量飲酒(男性2合以上、女性1合以上)している者の割合を減らす
 - ・喫煙している者の割合を減らす
 - ・むし歯予防にフッ化物配合歯磨き剤を使用している者の割合を増やす
 - ・定期的に歯石や歯垢をとっている者の割合を増やす
 - ・丁寧に歯を磨く者の割合を増やす
 - ・特定健診受診率、特定保健指導実施率を増やす
 - ・がん検診受診率を増やす
 - ・地域活動やボランティア活動に参加している者の割合を増やす

高齢者

- 【高齢者に重点を置いた目標】
- ・これからの人生に生きがいがある者の割合を増やす
 - ・趣味をもっている者の割合を増やす
 - ・運動習慣のある者の割合を増やす(1日30分以上の汗をかく運動を週2回以上実施)
 - ・日常生活で、からだを動かすようにしている者の割合を増やす



平成24年度「わが家の一流シェフin島根料理コンクール」 大田圏域の代表に選ばれた作品を紹介します！

「地元産品を使った白いごはんにあう朝食のおかず」を募集したところ、大田圏域の中学生や高校生から86作品の応募がありました。審査の結果、大田圏域の代表に選ばれた作品を紹介します。



中学3年 笹田茉那さんの作品「朝からスパイシー鶏じゃがいため」

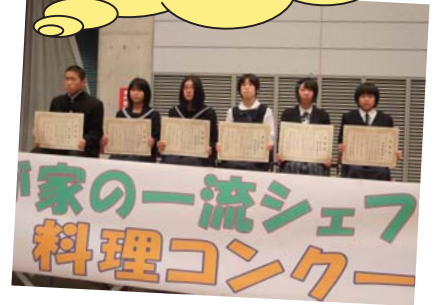
<材料> 4人分
 銀山赤どりモモ肉 500g
 ジャガイモ 300g
 トマト 200g
 ニラ 100g
 塩、こしょう 適量
 カレーパウダー 3g



～作り方～

- ①フライパンを火にかけて、一口大に切った鶏もも肉を皮の方からじっくり焼く。塩、こしょうを少々ふる。
- ②皮をむいたじゃがいもをラップで包み、レンジで5分加熱する。
- ③加熱が終わったら、短冊切りにし、鶏の皮から出た油で焦げ目がつくまで炒める。
- ④鶏肉の皮がこんがり焼けてきたら、裏返して表面を焼く。
- ⑤じゃがいもと鶏肉が焼けたら、トマトとニラを入れてさっと炒める。
- ⑥仕上げにカレーパウダーを入れてからめて出来上がり。

くにびきメッセで開催された最終審査の結果、「食育推進賞」を受賞。



平成24年度こころの健康標語 審査結果をお知らせします！

こころの健康について考え、関心を高めるきっかけとするため「こころの健康標語」を募集しました。299名というたくさんの方からご応募いただき、審査の結果、次の作品が受賞となりました。



最優秀賞

♡「大丈夫？」 その一言に 救われる 川本町立川本中学校 3年 立石 日和さん
 かけてくれた一言で気持ちが楽になる、何気ない言葉の大切さを改めて認識させられる作品です。



こころの健康部会賞

♡一言で 心がつながる ありがとう 川本町立川本中学校 3年 岩野 光さん
 「ありがとう」という言葉には、その一言で人と人との心をつなげる不思議な力があると実感させる作品です。

♡いいんだよ あなたのままで そのままで 大田市 山崎 朋子さん
 この言葉をかけてもらうことで、ありのままの自分でいいとほっと安心できる作品です。



大田圏域自殺予防対策連絡会賞

♡「遊ぼうよ」 そのひとことが 心をつなぐ 邑南町立口羽小学校 3年 兼正 優菜さん
 「遊ぼうよ」という子どもらしい一言に、友達への思いやりの気持ちや声をかけ合うことの大切さを感じさせる作品です。



入選

- ♡ありがとう 気持ち伝える あいことば 大田市立朝波小学校 6年 清水 聖菜さん
- ♡ありがとう 言われてうれしい 魔法の言葉 大田市立第二中学校 1年 大野 遥香さん
- ♡話そうよ 一人じゃないよ つながる心 大田市内の中学2年生
- ♡あいさつは しても、されても 気持ちいい 川本町立川本中学校 2年 松下 奈央さん
- ♡ありがとう 笑顔をそえて 伝えよう 川本町立川本中学校 3年 長谷田 淳美さん
- ♡ためいきを 笑顔に変える 思いやり 美郷町 石川 京子さん

