

第二次 雲南圏域健康長寿しまね推進計画

の最終評価をしました！



雲南圏域健康長寿しまね推進会議の活動の指針となる「雲南圏域健康長寿しまね推進計画～雲南いきいきプラン～（第2次）」の最終評価にあたり、構成団体のみなさまと「雲南圏域の課題」や「課題解決のために今後必要な取組」について、意見交換を行いながら、計画の最終評価を行いました。

基本目標 健康寿命※を延ばす

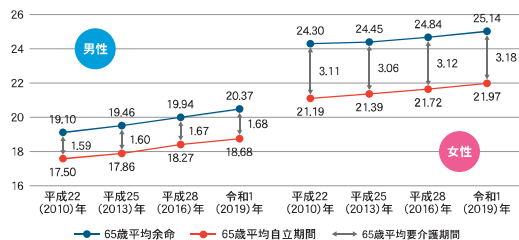
◆平均寿命を延ばす ◆65歳の平均自立期間を延ばし、二次医療圏の格差を減らす

雲南圏域の「平均寿命」「65歳平均自立期間（健康寿命）」は、県と比べて長いです。

	男性		女性	
	平均寿命(歳)	65歳平均自立期間(年)(健康寿命)	平均寿命(歳)	65歳平均自立期間(年)(健康寿命)
島根県	81.42	19.98	82.87	18.26
松江圏域	81.49	19.98	87.80	18.41
雲南圏域	81.43	20.37	88.16	18.68
出雲圏域	82.12	20.26	88.21	18.41
大田圏域	80.52	19.85	87.56	18.24
浜田圏域	81.00	19.47	87.28	17.45
益田圏域	80.65	19.84	87.82	18.23
隠岐圏域	80.26	19.78	87.60	17.92

出典：島根県健康指標データベースシステム
2017(H29)～2021(R3)年の5年平均値

【図1】65歳平均余命、65歳平均自立期間、65歳平均要介護期間の推移（雲南圏域）



65歳平均自立期間（健康寿命）は延伸していますが、「平均要介護期間」は、男性1.68年、女性3.18年（令和1年）とほとんど変化がありません（図1）。

最終評価のポイント

- ◆ 基本目標である「平均寿命を延ばす」「65歳の平均自立期間を延ばす」を男女とも達成しています。
- ◆ 生活習慣病（がん、脳血管疾患、虚血性心疾患）の年齢調整死亡率は減少傾向にあります。
- ◆ 一方で、「朝食の欠食」や「野菜摂取量の増加」「普段の睡眠で休養が取れている人の増加」などの生活習慣については、目標を達成していない、または悪化が見られました。

今後の方向性

- ◆ 生活習慣病を予防し、健康寿命を延ばすためには、食事、運動、喫煙、飲酒等の生活習慣の改善が大切です。引き続き、関係機関・団体と連携しながら、働き盛り世代を中心としつつ、ライフステージの特徴や健康課題に応じた取組を進めます。
- ◆ 健康への関心が高い人だけでなく、健康に関心が低い人、関心や知識があっても実践が難しい人も健康になれるような、健康な食環境や身体活動・運動を促す環境づくりの取組を進めます。

※健康寿命：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期待できる期間）を「健康寿命」とみなしています。



雲南いきいきだより

発行所：雲南圏域健康長寿しまね推進会議
事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1 島根県雲南保健所 健康増進課
TEL 0854-42-9636 https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutoujyuu/

第37号 令和6年3月 発行



令和5年度 健康づくり活動表彰



健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、地域ぐるみ、職場ぐるみの主体的な健康づくり活動の活性化を図っています。その中で活動を継続されているグループや事業所を対象に「健康づくり活動表彰」を行っています。令和5年度は県会長賞1事業所、圏域会長賞4グループ、継続賞12グループ、奨励賞13グループのみなさんが受賞されました。

地域部門

圏域会長賞



継続賞



奨励賞



「雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会（R5.11.29）」で表彰式を行いました

受賞グループ一覧

★圏域会長賞（活動期間10年以上）

- （雲南市） 雲南市ウォーキング協会
- （入間サンサン教室） ほがらか会
- （興出雲町） 布勢公民館セラバンド教室



★継続賞（活動期間5年以上）

- （興出雲町） 八代町自治会興出雲いきいき体操
- （飯南町） ひまわりグループ、もっとやりたい長生き体操、東友館グループ、いきいき体操、石次グループ、上来島体操グループ、チーム長谷、奥小田長生き体操グループ、上町老人クラブ長生き体操、奥畑武智長生き体操グループ、角井老人会「双葉会」長生き体操グループ

★奨励賞（活動期間3年以上）

- （雲南市） げんきかい、三代美男美女会、加茂交流センター幸雲体操サロン、はるえ体操サロン、三新塔体操会、フレンドリーグループ♡サーサ
- （飯南町） 西町ひまわりクラブ、阿用いきいき健康サロン夜の部、根っ子の会笑輪、日登地域運動指導員の会、北大西ふれあいサロン、春殖駅いきいきクラブ、中小田長生き体操グループ

今後のご活躍も応援しています！！



職域部門

健康長寿しまね推進会議会長賞（取組年数5年以上）



協栄金属工業株式会社

■住所 / 雲南市掛合町掛合1865番地 ■職員数 / 73名 ■代表取締役社長 / 小山 久紀

社員が心身ともに健康的に働くことのできる職場環境づくりを実践
組織の活性化、過疎地域における雇用の維持拡大に貢献

■「心の健康」へのケア

ストレスチェックを活用し、結果をもとに高ストレス者への面談を実施しています。ストレスの要因を減らすための取組を行った結果、高ストレス者の割合は20.0%(H29)から12.2%(R4)へ減少しました。

また、ハラスメントやメンタルヘルスの相談窓口を設置しています。

■健康経営の推進

巡回健診車による健康診断を全社員に実施。生活習慣病の発症リスクが高いと判断された方のうち、希望者には管理栄養士による特定保健指導を実施しています。

また、会社設立以来ラジオ体操を毎日行い、血圧測定器の設置や健康づくりに関する情報の掲示、通院を考慮した短時制度など、健康づくりからフォロー体制の整備まで幅広く行っています。

■取組の成果

- 地域未来牽引企業 選定
- 健康経営優良法人プライト500 3年連続認定（県内唯一）
- 島根労働基準協会奨励賞 受賞
- 障害者雇用優良事業所 受賞
- 日本でいちばん大切にしたい会社大賞 審査委員会特別賞 受賞（島根県初）
等、様々な賞を受賞されています。



R5.11.24（金）雲南保健所にて表彰式を実施

（左から雲南圏域健康長寿しまね推進会議 加納会長
協栄金属工業株式会社 小山社長、雲南保健所 柳葉所長）

雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました

テーマ 「健康づくりに向けて一歩踏み出そう！健康寿命を延ばし、活力のある地域へ」

令和5年11月29日（水）チェリヴァホール（雲南市木次町）において、雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました。今年は数年ぶりの一会場での開催ということで、参加者同士の交流をメインに、活動紹介やグループワーク等を行いました。

当日は、健康づくりグループの代表者や推進会議の構成員等約40名が参加し、それぞれの活動について困っていることや工夫していること、活動を続けてよかったことなどを話し合いました。



雲南圏域健康長寿しまね推進会議チャレンジ事業

『職場等で健康にいいことやってみよう大作戦！』 を実施しました

今回は11団体、100名のご参加をいただきました。

働き盛りの皆さん、職場で、家庭で健康にいいことにチャレンジし、明るく健康な毎日を過ごしましょう!!

〈取組の紹介〉チームかもてらす

始業前にまめなかね体操（ストレッチ、筋トレ）をする。

〈感想〉1人だと取り組みにくいのが、職場内で音楽が流れると自然に体操ができるところが良かった。習慣化されたことで、休日等も空き時間にストレッチなどをすることができて良かった。今後も続けていきたい。



ご応募いただいた団体

- ★ひまり ★ウォーキングチーム
- ★チームかもてらす ★かもめ保育園
- ★みなみかも保育園
- ★雲南市立大東保育園
- ★亀高小学校 ★株式会社サンエイト
- ★愛耕福祉会法人本部

参加者の年代：10代から70代まで幅広い年代の方々に参加していただきました。特に働き盛り世代の方の皆様の参加が多かったです。
主な取組内容：「皆で終業時のストレッチ」、「子供と一緒に「しっかり体操」、「職場の皆でラジオ体操」、「子供とスポ少と一緒に運動・休みの日には一緒に練習」、「隙間時間のストレッチ」、「しっかり寝てスッキリ目覚める」、「3食バランス良い食事」、「毎日のウォーキング」自分に合った様々なことに取り組んでいただきました。

親子のよい歯のコンクール地区大会を開催しました

令和5年のよい歯のコンクールを5月29日（月）雲南保健所にて行いました。雲南市・奥出雲町・飯南町から11組の親子に参加いただきました。最優秀は、雲南市の須谷さん親子と飯南町の古新さん親子が選ばれ、地域の代表として県大会にエントリーされました。

ご参加いただいたみなさま、ご協力いただいたみなさま、ありがとうございました！



かかりつけ歯医者を持ち、
定期的な歯科受診で
歯と口の健康を守りましょう!!



Instagram

Instagramのフォロー＆拡散をお願いします！

令和4年11月より、Instagramを開設しました。
健康づくりに関する情報を発信していきますので、チェックしてみてください。

