

親と子のよい歯のコンクール地区大会を開催しました



松本さん親子

令和6年度のよい歯のコンクールを5月29日（水）に雲南保健所にて行いました。

雲南市・奥出雲町・飯南町から10組の親子に参加いただきました。最優秀賞は、雲南市の松本さん親子が選ばれ、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！



歯の病気予防とケアは、専門家と二人三脚で！

「歯科医院」＝「痛くなってから行く」
では手遅れ！

歯と口の変化は自覚症状がないことが多いので、変化はなくても年1回はプロのケアを受け、健口な生活を実践しましょう！



島根県において、口腔管理のために定期的に歯科受診をしている者の割合は、男性34.8%、女性45.3%^{*1}です。また、男女共に20歳代はほかの年代より受診率が低めであり、進行した歯周病をもつ方の割合は増加しています^{*2}。そのため、若いうちからかかりつけ歯科医と共にケアすることが大切です！

出典：島根県民健康栄養調査結果【R4年度】（※1）
島根県市町村歯科保健対策評価表（※2）

3月は 自死対策強化月間です

3月は各月の中でも自死者が多い傾向にあります。一人で悩まず、誰かに、どこかに相談してみましよう。

相談してみた。
少しほっとした。

人に話すことで、心が軽くなるかもしれません。
匿名でも大丈夫です。
電話でも、SNSでも相談できます。



群馬県内および県内の携帯電話のご利用に際してはご利用ください。

心がかもやしたり、ざわついたら、
電話やSNSで気軽に相談できます。

相談窓口はこちら

まもろうよこころ

検索



雲南いきいきだより

発行者：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 0854-42-9642 https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu/

第38号 令和7年3月 発行



～令和6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、職域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6年度は健康長寿しまね推進会議会長賞1事業所2グループ、圏域会長賞2グループ、継続賞3グループ、奨励賞12グループのみなさんが受賞され、雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会（R6.11.25）で表彰式を行いました。

受賞されたグループの皆様、おめでとうございます！

健康長寿しまね推進会議会長賞

雲南市地域運動指導員連絡協議会（雲南市）
中央公民館セラバンド教室（奥出雲町）
有限会社三澤工業（奥出雲町）



【圏域表彰】受賞グループ（順不同）

圏域会長賞 (活動年数10年以上)	雲南市	・やなぎの里グラウンドゴルフ同好会
	奥出雲町	・下鞍掛三寿会
継続賞 (活動年数5年以上)	飯南町	・長生き体操ブナの木 ・琴スマイル ・下町長生き体操グループ
奨励賞 (活動年数3年以上)	雲南市	・桜が丘うんなん幸雲体操の会 ・宇治 寿会 ・うしお幸雲体操 ・下熊谷ふれあい会 ・久野地区振興会福祉部 ・上町八千代会 ・26区うんなん幸雲体操 ・雲見の里いいし ・多根幸雲グループ ・須賀サロン ・なごやか一期一会 ・自由サークル



～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～

令和6年11月25日（月）チェリヴァホール（雲南市木次町）にて、活動推進交流会を開催しました。今年は「明るく活力ある地域へ！みんなで『+1』に取り組もう」をテーマに、受賞グループから、活動を続けるための工夫や活動を続けてよかったことについて発表していただきました。グループワークの時間には、発表内容を踏まえ、自分たちの活動に『+1』してみたいことについて話し合いました。



～第三次健康長寿しまね推進計画がスタートしました～

雲南圏域の平均寿命・65歳平均自立期間（健康寿命）は県よりも長い！！

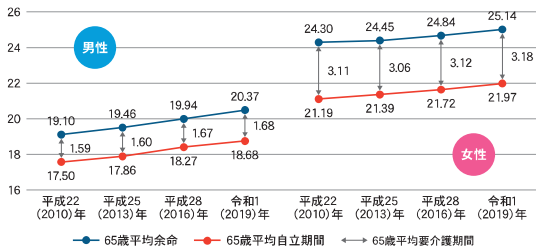


令和5年度に実施した「雲南圏域健康長寿しまね推進計画～雲南いきいきプラン～（第2次）」の評価では、雲南圏域の「平均寿命」「65歳平均自立期間（健康寿命）」は延伸しているという良い評価の一方で、65歳平均要介護期間には変化がありませんでした。また、生活習慣には改善ができていない項目や、悪化している項目がありました。これらを踏まえ、今年度から重点的に取り組む方向性を整理しました。

	男性			女性		
	平均寿命(歳)	65歳平均余命(年)	65歳平均自立期間(年)	平均寿命(歳)	65歳平均余命(年)	65歳平均自立期間(年)
島根県	81.42	19.98	18.26	87.87	24.86	21.49
松江圏域	81.49	19.98	18.41	87.80	24.79	21.62
雲南圏域	81.43	20.37	18.68	88.16	25.14	21.97
出雲圏域	82.12	20.26	18.41	88.21	24.96	21.53
大田圏域	80.52	19.85	18.24	87.56	24.76	21.32
浜田圏域	81.00	19.47	17.45	87.28	24.59	20.62
益田圏域	80.65	19.84	18.23	87.82	24.97	21.91
隠岐圏域	80.26	19.78	17.92	87.60	25.05	21.45

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

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）



雲南圏域健康長寿しまね推進計画(第二次)で残された課題

- 脳卒中年齢調整初発率が減少していない
- 働き盛り世代の高血圧、糖尿病、脂質異常の年齢調整有病率が増加傾向
- 大腸がん年齢調整死亡率が近年増加傾向
- 壮年期男性の自死による死亡率が高い
- 健診（検診）受診率の向上
- 生活習慣の課題：朝食の欠食、歯周病有病者率、喫煙、飲酒、生きがい

今後雲南圏域で重点的に取り組むこと（第三次健康長寿しまね推進計画：R6～R17年度）

- 脳卒中の発症予防、大腸がん年齢調整死亡率の減少をめざし、生活習慣の改善（朝食欠食・喫煙・歯周病有病者等）に向け一次予防の取組の推進や健診（検診）受診率向上を進める
- 自死による死亡率の低下を目指しメンタルヘルス対策、生きがいづくりを進める

基本目標 ●健康寿命を延ばす ・平均寿命を延ばす ・65歳平均自立期間を延ばす

健康づくり啓発媒体の貸し出しを行っています！

地域の健康づくり教室、職場の職員に向けて啓発するなど活用してみたいかがですか？

雲南保健所ホームページに啓発媒体の一覧を掲載しているのでご覧ください！

- 対象は雲南圏域の事業所や健康長寿しまねの構成員さん等です。
- 貸出は無料ですが、予約が必要です。
- 貸出・返却は、保健所まで来ていただくをお願いします。

雲南保健所 HP は
こちらから



【啓発媒体の一例】
フードモデル 9種の野菜



『食べてし（歯）あわせ健康プロジェクト』（食・歯）

様々な場面で啓発活動を
実施してきました！

食育啓発キャンペーン ～まちの食育ステーション～

雲南市：みしまや三刀屋店（10/15）
奥出雲町：Aコープよこた店（11/18）
飯南町：頓原公民館まつり（10/20）
来島文化祭（11/3）

内容：ペジチェック、フードモデル展示等

※奥出雲町でのキャンペーンではいい歯の日に合わせた啓発も実施



事業所での出前講座

日時：R6年10月29日（火） 場所：株式会社明和
内容：「健康にはいつまでも健口に！」
講師：雲南市 安部 歯科指導専門員
サポート：歯科衛生士会 稲田歯科衛生士



※働き盛り世代へ歯と口腔の健康について関心を持ってもらい、今後、事業所での歯の健康づくりや歯科健診等の取組につなげることを目的に実施しました！

『守って健康！健やがプロジェクト』（たばこ・アルコール）

今年度は例年実施している雲南合庁での展示に加え、妊婦とその家族を対象としたたばこの煙のリスクについての啓発チラシの作成・配布、希望のあった事業所でのアルコールに関する啓発展示を行いました。

令和6年度の取り組み紹介



お酒に注意！

健康に配慮した 飲酒の仕方とは？

1. 自分の飲酒状況を把握する
2. あらかじめ量を決めて飲酒をする
3. 飲酒前または飲酒中に食事をとる
4. 飲酒の合間にアルコールの入っていない飲み物を飲む
5. 一週間のうち、飲酒をしない日を設ける

『心も体もすっきりプロジェクト』（こころ・運動）

「フレイル（虚弱）」とは、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながり等）が低下した状態をいいます。大切なことは早めに気づくことです。今の自分のフレイル度をチェックしてみましょう！

<フレイル度チェック>

栄養	Q1. ほぼ同じ年齢の同性と比較して、健康に気がつけた食事を心がけている	はい	いいえ
栄養	Q2. 野菜料理と主菜（肉か魚）を両方とも、毎日2回以上は食べている	はい	いいえ
	口腔	Q3. 「さきいか」、「たくあん」くらいの硬さの食品を普通に噛み切れる	はい
口腔	Q4. お茶や汁物等でむせることがある	いいえ	はい
	運動	Q5. 1日30分以上の汗をかく運動を週2日以上、1年以上実施している	はい
運動		Q6. 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい
	運動	Q7. ほぼ同じ年齢の同性と比較して、歩く速度が速いと思う	はい
社会参加		Q8. 昨年度と比べて外出の回数が減った	いいえ
	Q9. 1日に1回以上は誰かと一緒に食事をしている	はい	いいえ
	Q10. 自分が活気にあふれていると思う	はい	いいえ
	Q11. 何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ	はい

フレイル度チェック引用：東京大学高齢社会総合研究機構 飯島勝夫「フレイル予防ハンドブック」

★太枠内のチェックが6つ以上の方は要注意。フレイルのリスクが高くなっています。

フレイル予防のポイントは「栄養・口腔、運動、社会参加」にバランスよく取り組むことが大切です。

