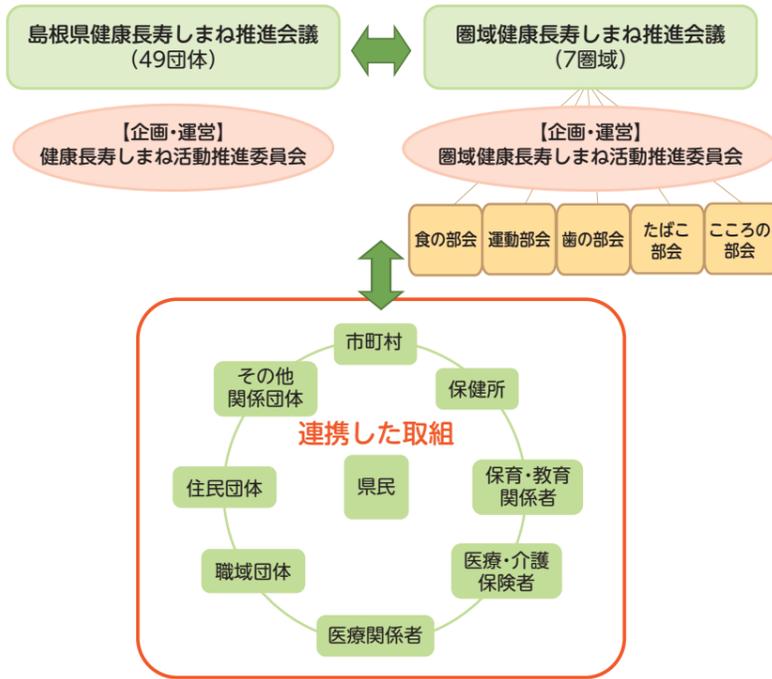


## 計画の推進体制

- 県・圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体が一体となり、社会的機運を盛り上げ、県民の先頭に立って各種取組を実践し、計画を推進するとともに進行管理を行います。
- 県・圏域健康長寿しまね推進会議は多数の団体により構成され、効果的に各種取組を実践するための議論を深め、計画の着実な実施に努めます。推進会議の構成団体や関連団体や組織の活動交流を行い、先駆的、効果的な取組の拡大を図ります。



## 目標値一覧（抜粋）

目標項目		現状値	目標値	
基本目標	①平均寿命を延伸する			
	平均寿命	年	男 81.42 女 87.87	81.90 88.29
	②65歳平均自立期間を延長する			
	65歳平均自立期間	年	男 18.26 女 21.49	18.74 21.91
	③65歳平均自立期間の圏域差を縮小する			
	65歳平均自立期間の圏域差	年	男 1.23 女 1.35	0.50 0.50
健康目標	①全がんの年齢調整死亡率を減少させる			
	全がん年齢調整死亡率（75歳未満）	人口10万対	男 91.6 女 51.5	81.1 50.3
	②脳血管疾患年齢調整死亡率を減少させる			
	脳血管疾患年齢調整死亡率	人口10万対	男 102.1 女 61.9	減少 減少
	③虚血性心疾患年齢調整死亡率を減少させる			
	虚血性心疾患年齢調整死亡率	人口10万対	男 36.1 女 15.1	減少 減少
	④自殺死亡率を減少させる			
	自殺死亡率	人口10万対	計 15.7	13.0
⑤8020達成者の割合を増やす				
8020達成者の割合（75～84歳）	%	計 48.3	65.6	



発行

島根県健康福祉部健康推進課

〒690-8501 松江市殿町1番地 電話：0852-22-5255 FAX：0852-22-6328

## 健康長寿しまね推進計画（第三次）概要版



めざせ！生涯現役、

みんなで延ばそう健康寿命



# めざせ！健康長寿のまちづくり



## 計画の位置づけ、計画期間

- 健康増進法第8条の規定に基づいて策定する県民の健康増進の推進に関する施策についての基本的な計画であり、島根県保健医療計画の一部です。
- 「健やか親子しまね計画」「歯と口腔の健康づくり計画」「食育推進計画」「老人福祉計画・介護保険事業支援計画」等との整合性を図りながら進めます。
- 令和6（2024）年度から令和17（2035）年度の12か年計画です。計画開始後6年（令和11（2029）年度）を目途に前半の活動の評価、現状と課題の整理をし、後半6年間の取組の方向性を見直します。

## 基本的な考え方

### ● 「健康長寿しまね県民運動」の展開

健康長寿日本一を掲げ、健康寿命の延伸を基本目標とし、県や二次医療圏域の「健康長寿しまね推進会議」を母体に、県民、関係機関・団体、行政が三位一体となった県民運動を推進し、地域ぐるみの主体的な活動の活性化を図ります。

### ● 個人の健康を支える社会環境づくりの推進

住民が主体となって取り組む生涯を通じた健康づくり、介護予防、生きがいづくり・社会活動を推進します。人と人とのつながりや支え合い、地域の絆を大切にすることにより地域力を高め、すべての人々が役割や生きがいをもって健やかに自分らしく暮らせる健康なまちづくりを推進します。

## 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<sup>\*1</sup>を延ばし、二次医療圏<sup>\*2</sup>の格差を減らす

※1 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。

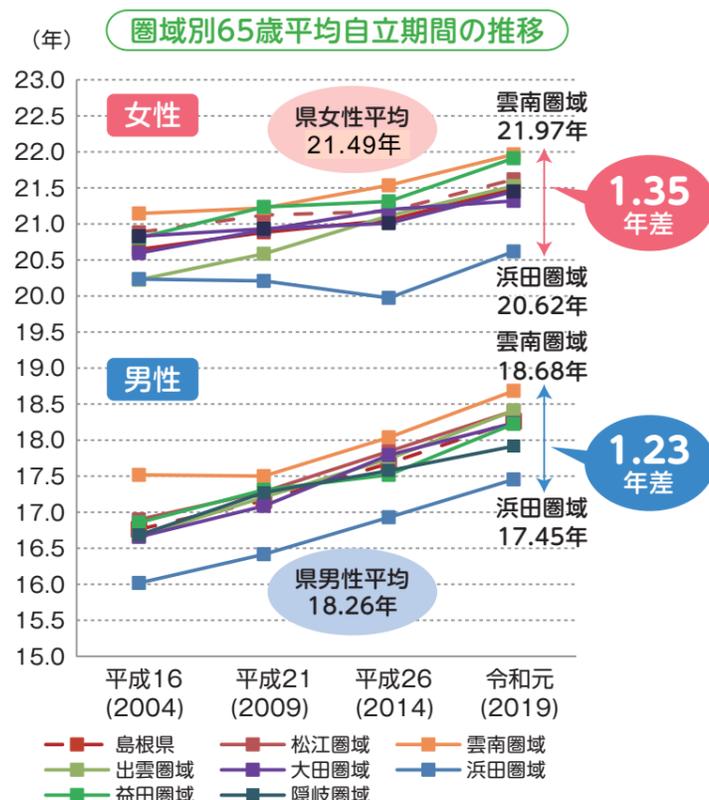
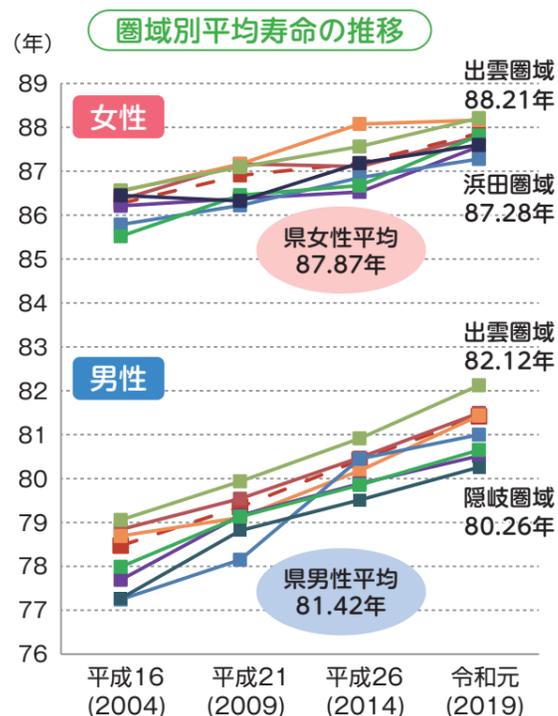
※2 地理的条件や生活圏としての一体性等の様々な要素を考慮した地域として、7つの二次医療圏域を設定しています。松江圏域：松江市・安来市・雲南圏域：雲南市・奥出雲町・飯南町、出雲圏域：出雲市・大田圏域：大田市・川本町・美郷町・邑南町、浜田圏域：浜田市・江津市、益田圏域：益田市・津和野町・吉賀町、隠岐圏域：隠岐の島町・西ノ島町・海士町・知夫村



令和6（2024）年3月

# 平均寿命、健康寿命が延びています！

- 平均寿命、65歳平均自立期間は男女ともに延伸しています。特に女性の平均自立期間は**目標を達成しました**。
- 男女格差は縮小している一方、健康寿命の圏域格差は**女性において拡大**しています。
- がん、脳血管疾患、虚血性心疾患の年齢調整死亡率（人口10万対）が男女ともに減少しており、**目標を達成しました**。



※標記年を中心とする5年平均値  
資料：SHIDS（島根県健康指標データベースシステム）

## 《 推進の柱ごとの取組状況 》

### 推進の柱 ① 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の推進

- 地区ごとの健康づくり活動が市町村を中心に取組まれています。健康長寿しまね県民運動への参加者も増加し、健康長寿しまねの取組が広がっています。
- 「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では住民主体のまちづくりを推進しており、住民、関係機関、行政等が協働し、地域の健康課題解決に向け、取組が展開されています。

### 推進の柱 ② 生涯を通じた健康づくりの推進

- 全年代で食生活に関する指標の悪化が見られ、特に青壮年期における健康課題は依然改善されていません。
- 男女ともに運動習慣のある人の割合・喫煙率が改善傾向ですが、運動習慣は全国と比較すると低い状況です。
- 多くの関係機関・団体が主体的に啓発活動等を実施し、健康づくりに関する一般的な情報だけでなく、健康意識の改善、行動変容につながる情報や体験の場が提供されています。

### 推進の柱 ③ 疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止

- 高血圧等の基礎疾患割合、肥満者割合、歯周病有病率は悪化しています。
- 特定健康診査受診率、特定保健指導実施率、がん検診受診率は増加しています。
- ハイリスク者への受診勧奨や保健指導が進んでいます。各圏域においては医科歯科薬科などの様々な職種が連携し、重症化予防の取組を実施しています。

### 推進の柱 ④ 多様な実施主体による連携の取れた効果的な県民運動の推進

- 構成団体における主体的な健康づくり活動が展開されるとともに、民間企業と連携した多様な情報発信、啓発を行っています。
- 「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では、庁内関係部局と連携した啓発活動に取り組んでいます。また、健康に配慮した弁当、総菜の販売やウォーキングイベント等の自然と健康になれる環境づくりを進めています。

# 第三次計画の取組ポイント

- 地域ぐるみ、職場ぐるみの健康づくり活動を推進します。
- 子どもから高齢者まで、1人1人が今の健康づくりに何か1つ加える「+1（プラスワン）活動」を推進します。
- 疾病の早期発見、合併症予防、重症化予防を推進します。
- 自然に健康になれる環境整備を推進します。
- 圏域の課題、実情に応じた取組を展開します。



## 推進の柱 ① 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の推進

- 住民同士のつながりや支え合いを重視した住民主体の健康づくり活動を、多様な分野と連携しながら進めます。
- 健康づくり活動表彰や好事例の広報等を通じて、地域や職場などでの健康づくりの取組を普及させます。



## 推進の柱 ② 生涯を通じた健康づくりの推進

- 保育・教育機関や医療機関等と連携し、子ども・若者の望ましい生活習慣の確立と定着を図ります。
- 青壮年期の健康づくりに関する情報を積極的に発信し、「健康経営®」\*を推進するなど健康づくりを実践しやすい環境の整備を進めます。
- 通いの場等において、高齢者の低栄養予防、口腔機能・運動機能・認知機能の維持、社会参加の促進を行い、フレイル予防を進めます。

※健康経営®は、NPO法人健康経営研究会の登録商標です。従業員等の健康管理を経営的な視点で考え、戦略的に実践することです。

## 推進の柱 ③ 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

- 地域保健と職域保健が連携して、疾病の早期発見・発症予防のため、健康診断や保健指導を受けるよう啓発を行うとともに、より効果的に実施できるよう体制整備を進めます。
- 脳卒中、心血管疾患の発症・再発予防、糖尿病の重症化・合併症予防を、保健・医療・福祉等関係者が連携して取り組みます。

## 推進の柱 ④ 多様な実施主体による連携の取れた効果的な県民運動の推進

- 健康づくりを実践しやすい「+1（プラスワン）活動」を、構成団体、民間企業との連携により効果的に情報提供を行います。
- 身近な場所での情報発信を行うなど、健康づくりに関する情報を入手しやすい環境をつくります。
- 一人ひとりが健康づくりを実践しやすい環境づくりとして、自然に美味しく健康な食事がとれるよう食環境の整備を図ります。