

## 9 各圏域の状況（現状・課題と施策の方向）

### 【松江圏域】

#### 推進の柱1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

現状（○）・課題（■）	施策の方向
<p>○松江市では「健康まつえ21推進隊」を29公民館に組織し、健康づくりを推進しています。安来市では「安来市健康推進会議」を設置し、各地区の健康推進会議で健康づくり活動の組織体制が確保されています。</p> <p>○健康づくり活動表彰事業等を通して、地域や事業所の好事例を発信しています。</p> <p>○しまね健康寿命延伸プロジェクトでは安来市十神地区をモデル地区とし、地区組織と行政が協働して取組を推進しています。</p> <p>■地域ぐるみの健康づくり活動の活性化のためには、住民が主体的に健康づくり活動に取り組めるような働きかけが必要です。</p>	<p>①両市の健康づくりの取組について関係機関・団体と連携し、住民が主体的に健康づくり活動に取り組めるような働きかけを行います。</p> <p>②事業所表彰等を通じて好事例の発信を実施し、地域や事業所での健康づくり活動の波及を図ります。</p> <p>③モデル地区での取組が継続されるよう支援するとともに、他地区へも取組を波及し、住民主体による健康づくり活動の展開を図ります。</p>

#### 推進の柱2 生涯を通じた健康づくりの推進

現状（○）・課題（■）	施策の方向
<p>○生涯にわたり望ましい生活習慣を身に付け、生活習慣病予防やオーラルフレイル予防等につながるよう関係機関・団体と連携し、望ましい生活習慣の定着に向けた啓発や情報発信を行っています。</p> <p>○しまね☆まめなカンパニー事業（令和5（2023）年12月現在、登録事業所数：松江市82、安来市11）やヘルスマネジメント認定事業を通して、職場ぐるみの健康づくり活動を推進しています。</p> <p>○平均寿命と健康寿命は延伸した一方で、平均要介護期間は短縮していません。また、生きがいや趣味を持っている人の割合は低い状況です。</p> <p>■小規模事業所における職場での健康づくりの実態を把握し、働く人の健康づくりの推進を図れるよう支援の拡充が必要です。</p> <p>■健康課題には性差があり、特に女性においては、妊娠前からの健康づくりや妊婦の労働環境整備、更年期の健康づくりの取組が必要です。</p> <p>■新型コロナウイルスの影響で、高齢者の閉じこもりや運動機能の低下等、フレイル状態の進行が懸念されるため、生きがいづくりや社会参加を含めた健康づくりの取組が必要です。</p>	<p>①よく噛んで食べる等、乳幼児期から望ましい生活習慣を身に付け、生活習慣病予防につながるよう推進するとともに、要介護期間の短縮に向けて、松江圏域健康長寿しまね推進会議や松江圏域歯科保健連絡調整会議、各関係機関・団体と連携し、取組を推進します。</p> <p>②職域の関係機関・団体と連携し、事業所における健康づくりの実態を把握し、健康づくり活動を推進します。特に小規模事業所においては、支援の拡充を図ります。</p> <p>③女性の健康づくりでは、妊娠前や職能団体等と連携した更年期における健康づくり、フレイル予防について、職域の関係機関・団体と連携した取組を推進します。</p> <p>④住み慣れた地域で暮らし続けることができるよう両市と連携し、健康づくりと介護予防の取組を一体的に推進します。</p>

### 推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○脳血管疾患や虚血性心疾患、自死の死亡率は減少しましたが、脳卒中発症後1年以内の再発率は増加しました。</p> <p>■脳卒中予防検討会では、各関係機関と一体的に発症（再発）予防、発症時の早期の受診等の啓発、脳卒中手帳の作成や活用等、医療機関等との連携強化が必要です。</p> <p>■がんによる全死亡者数や75歳未満の死亡の状況により、男性では肺がんと大腸がん、女性では乳がんと大腸がんを重点がんとして対策に取り組む必要があります。</p> <p>■特定保健指導やがん検診の精密検査等を受診しやすい体制づくりが必要です。</p>	<p>①脳卒中予防検討会や各関係機関等と、発症（再発）予防と発症時の早期受診等の啓発、脳卒中手帳の作成や活用等、連携強化を推進します。</p> <p>②重点がんにおける死亡者数の減少に向けて、がんのリスクとなる生活習慣の改善および早期発見等について啓発します。</p> <p>③特定健康診査やがん検診後の精密検査等の受診勧奨や受診しやすい体制づくりを推進します。</p>

### 推進の柱4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○松江圏域健康長寿しまね推進会議は39団体で構成し、5つの分科会で健康づくりを推進しています。また、松江圏域働きざかりの健康づくり推進連絡会を開催し、職場ぐるみの健康づくりを推進しています。</p> <p>○健康づくりボランティアの「まめなサポーター」と協力して情報誌「まめな通信」を発行し、住民に身近なスーパーマーケットや飲食店等「まめな情報協力店」に配布し、健康づくり情報を届けています。</p> <p>■健康づくりの推進に向けて今後も関係者やまめなサポーターとの連携が必要です。また、高齢者が住み慣れた地域で生活できるよう地域包括ケアシステム（介護予防）の推進や多様な実施主体との連携が必要です。</p>	<p>①松江圏域健康長寿しまね推進会議や働きざかりの健康づくり推進連絡会等で、引き続き健康づくりの取組を推進します。</p> <p>②まめなサポーターと協力してまめな情報協力店を拡大し、より身近な場所での情報発信を行います。</p> <p>③地区の健康づくり活動や生きがづくり等の取組を進め、地域包括ケアシステム（介護予防）との連携を図ります。</p>

## 【雲南圏域】

### 推進の柱1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○市町では、健康づくりの関係機関や団体、公民館や自治会等の地区組織や自主グループ等からなる「健康づくり推進協議会」が設置され、健康で生きがいをもって暮らせるまちづくりに取り組んでいます。また、地区組織の中に住民の健康づくり組織が設けられており、地域のつながりを生かした健康づくりの推進が行われています。</p> <p>○しまね健康寿命延伸プロジェクトでは雲南市幡屋地区をモデル地区とし、住民、地区組織、行政等が協働し健康なまちづくりを推進しています。また、働き盛り世代に健康課題が多く、事業所との連携等従業員の健康も含めた地域ぐるみで取り組む健康づくりを推進しています。</p> <p>■モデル地区活動の効果を他地域とも共有し、圏域内への波及に向けた仕組みづくりが必要です。</p>	<p>①関係機関・団体等、多様な実施主体と協働し、人と人とのつながりや支え合いを大切に、住民主体の地区ごとの健康づくり活動を推進します。</p> <p>②表彰事業等を通じて地域や職域における健康づくり活動の好事例を共有することで、健康づくりに取り組む機運を高め、地域における活動の活性化を図ります。</p> <p>③モデル地区活動で培った、住民主体の健康づくりの取組を継続し、他の地域づくりの取組と連携した重層的な取組を推進します。</p>

### 推進の柱2 生涯を通じた健康づくりの推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○平均寿命、65歳平均自立期間は、男女とも延伸し、目標を達成しています。また、脳血管疾患、虚血性疾患による死亡も減少しています。</p> <p>○市町では、通いの場で定期的な運動に取り組む地区が多く、それぞれリハビリ専門職等と連携して取り組まれています。</p> <p>○「小さな拠点づくり」など、地域の「人とのつながり」を基に、安心して暮らし続けていくための取組が推進されていますが、地域活動やボランティア活動への参加や、人生に生きがいを感じる者の割合は減少しています。</p> <p>■がんや脳血管疾患等の危険因子となる疾病や生活習慣については悪化しているものもあり、引き続き一次予防の取組の推進が必要です。</p> <p>■働き盛り世代の健康づくりを進めるため、地域保健と職域保健が連携した健康づくりの展開や、事業所において積極的な健康づくりに取り組むことが必要です。</p>	<p>①乳幼児から高齢期まで、各ライフステージにおける健康課題に応じた取組を、家庭、関係機関・団体、行政等の連携のもと、生涯を通じた健康づくり活動を推進します。</p> <p>②住民主体の通いの場の量的な拡大に加えて、人とのつながりを通じ、高齢者が孤立しないよう、様々な分野が横断的に連携した地域づくりを推進します。</p>

推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○特定健康診査の受診率は増加していますが、がん検診受診率は減少傾向にあります。高血圧や糖尿病などの適正管理やがん死亡率の低下につなげるため、市町において受診率向上に取り組まれています。</p> <p>○脳卒中発症者の約7割が高血圧を有していることから、高血圧の予防や適切な管理、減塩の取組等、正しい知識の普及啓発に取り組んでいます。</p> <p>○糖尿病重症化予防対策として、「雲南圏域国保特定健診CKDフォロー体制図」を作成し、各市町と医師会、医療機関との連携推進に取り組んでいます。</p> <p>■住民一人ひとりが健康づくりに主体的に取り組むとともに、働き盛り世代の健康づくりを推進するため、健康な職場づくりに向けた支援が必要です。</p>	<p>①特定健康診査やがん検診の受診率向上のため、健診受診の必要性の普及啓発や、受診しやすい環境づくり等、関係機関と連携した取組を推進します。</p> <p>②病診連携や地域連携による「国保特定健診CKDフォロー体制」の推進を図ります。</p> <p>③働き盛り世代を中心に、生活習慣の改善や血圧管理の重要性等啓発を行うことで、高血圧や糖尿病、脂質異常等疾病の適正管理や重症化予防を図ります。</p>

推進の柱4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○雲南圏域健康長寿しまね推進会議を母体として、構成団体と行政とが情報交換や具体的な取組の検討を行い、地域に密着した健康づくり運動を進めています。</p> <p>■乳幼児期から高齢期まで、ライフステージに応じた健康づくりを、多様な主体が連携し、地域全体で支援していくことが必要です。</p> <p>■自然に健康になれる環境づくりを通じて、健康無関心層を含めた健康づくりをさらに推進していくことが必要です。</p>	<p>①健康課題の改善のため、ライフステージの特徴や健康課題に応じた取組を、関係機関と連携のもと進めていきます。</p> <p>②健康な食生活や運動に、自然と取り組めるような環境づくりを推進します。</p>

## 【出雲圏域】

### 推進の柱1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○出雲市では、健康づくり推進員や食のボランティア団体、子育てサポーター、あかちゃん声かけ訪問員、地区の組織や団体と保健師が連携し、子どもから高齢者までの健康づくり活動を実施しています。</p> <p>○出雲市では生活支援や介護予防サービスについて、地域の住民による助け合いや支え合いの体制づくりを進めています。あわせて、NPO やボランティア団体間のネットワークづくりにも努めています。</p> <p>■しまね健康寿命延伸プロジェクトにおけるモデル地区活動での効果を検証し、モデル地区での更なる発展と他地区への波及・横展開を図る必要があります。</p> <p>■健康づくり「+1（プラスワン）活動」の周知啓発を進めていますが、地域での認識や取組が十分浸透しているとは言えません。各機会を通じて、認知度の向上や取組の推進を図る必要があります。</p>	<p>①コミュニティセンター単位で地域の特性に応じた健康づくりを地域ぐるみで考え、ネットワークを築き、住民主体の取組を推進します。</p> <p>②地区ごとの健康づくり活動を支援するとともに、しまね健康寿命延伸プロジェクト事業におけるモデル地区での活動や健康づくり団体等の取組事例など積極的な情報発信に努め、健康づくりに取り組みやすい環境づくりを進めます。</p> <p>③各機関・団体や地域での活動、イベントなど、様々な場を通じて「+1（プラスワン）活動」を発信するとともに、実践につながるよう啓発を進めます。</p>

### 推進の柱2 生涯を通じた健康づくりの推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○出雲市では、各機関において保育活動や学習時間に食に関する学習や体験、メディア対策などの取組が進められています。</p> <p>■壮年期の自死が他の年代に比べて高く、事業所におけるメンタルヘルス対策を推進するとともに、心の健康問題など自死に関連した各要因に関する相談機関を広く周知する必要があります。</p> <p>■新型コロナウイルス感染症の流行による地域活動の減少や外出控えが生じたことにより、社会参加の機会の減少および心身の機能低下・意欲低下が懸念されており、地域活動やボランティアへの参加や人生に生きがいを感じる者の割合が減少しました。新興感染症流行下における社会参加の方法の検討や、身体機能の維持・向上に向けた啓発及び取組が重要です。</p> <p>■壮年期からの生活習慣病予防と介護予防の観点から切れ目なく総合的に事業展開できるよう、関係者の一層の連携強化が必要です。</p>	<p>①出雲圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体等と連携しながら、減塩をはじめとする生活習慣等の改善に向け、あらゆる機会を捉えた普及啓発を推進し、一次予防対策に取り組みます。</p> <p>②「出雲圏域地域・職域連携推進連絡会」を中心とした各機関・団体が協働し、事業所での健康経営や健康づくりを推進・支援するとともに、働き盛り世代に対して様々な手法を活用した効果的な情報発信に努めます。</p> <p>③各年代における心の健康づくりに関する取組を進めるとともに、メンタルヘルスに関する正しい知識の普及、セルフケア方法及び相談機関の周知等、地域や事業所を通じた壮年期に対するメンタルヘルス対策を推進します。</p> <p>④地域における健康づくり活動や介護予防活動の持続・活性化を支援し、壮年期からの心身機能の維持・向上を図るとともに、高齢者の活動参加を促しフレイル・オーラルフレイル予防、低栄養防止に努めます。</p>

推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○糖尿病対策について、予防対策や重症化防止に向けて、かかりつけ医と専門医との連携、かかりつけ医と行政との連携システムを構築し、連携が進んでいます。</p> <p>■健康寿命の延伸に大きく影響する脳血管疾患について、男女とも発症率が県より高い状況です。特に、男性における脳卒中初発率が増加しており、高血圧予防や基礎疾患の管理等、医療機関と連携を取りながら地域全体で発症予防、再発予防の取組を進める必要があります。</p> <p>■女性の大腸がんの年齢調整死亡率が増加しています。また、肺がんや乳がん・子宮がんについては減少傾向にあるものの減少幅は少なく、引き続きがん検診の啓発（早期発見・早期治療）の推進が必要です。</p>	<p>①保健所では、脳卒中予防対策会議を開催し、情報分析を行い、取組について検討を行うとともに、結果を医療機関や市へ還元することにより、地域全体で、初発、再発予防につなげます。</p> <p>②高血圧をはじめとする基礎疾患の適正管理の重要性について理解を図るとともに、生活習慣病の予防や脳卒中の発症・再発予防に向けた啓発活動、医療機関を含む関係機関・団体等と連携した保健指導や管理等を継続して推進します。</p> <p>③糖尿病・CKDに関する正しい知識の普及を図るとともに、治療中断防止や合併症予防・重症化防止に向けた取組及び現在構築できている予防対策や重症化防止に向けた医療連携等のシステムを継続して推進します。</p> <p>④市と協働し、若い世代からのがん対策、特に女性のがんや大腸がんの対策を検討するとともに、がんの早期発見・早期治療につなげるため、がん検診受診率向上に向けた効果的な啓発や受診勧奨、受診しやすい環境づくりに取り組みます。</p>

推進の柱4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○出雲市では「出雲市働き盛り世代の健康づくり推進連絡会」が立ち上がり、関係機関や関係各課との連携を図りながら活動を進めています。</p> <p>○出雲圏域健康長寿しまね推進会議において、構成団体と協働・連携して情報発信や啓発等の取組を推進するとともに、各団体による主体的な活動も展開されています。</p> <p>○保育所や学校等の各施設において、農家やJAなどの外部機関と連携を図りながら工夫した食育活動に取り組んでいます。</p> <p>■各ライフステージに応じた健康づくり活動をより効果的に進めるため、構成団体をはじめ、関係機関・団体等と連携した様々な手法の検討が必要です。</p>	<p>①各団体同士の連携を強化し健康づくりのネットワークを広げるとともに、引き続き、それぞれの専門性や役割を生かしながら、地域や職域における健康づくり活動に取り組めます。</p> <p>②働き盛り世代や健康へ関心が薄い層へ対し、各会議および関係機関・団体を通じて事業所への情報提供を継続するとともに、幅広い年代に対してより効果的な啓発を図ります。合わせて、事業所での具体的な取組方法等についても支援をしていきます。</p> <p>③保育所・幼稚園や学校等と連携して食育の推進を図るとともに、地域やボランティア団体をはじめとする関係団体とも連携し、子どもの基本的な生活習慣の定着に向けた取組を推進します。</p>

## 【大田圏域】

### 推進の柱1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○大田圏域では、4市町（大田市、川本町、美郷町、邑南町）協議会が設置され、住民とともに健康づくり活動が推進されています。</p> <p>○地域や職域で健康づくり活動を積極的に行っているグループの表彰を行い、モチベーションの維持や活動の継続に貢献しています。また好事例の情報発信を行うなど、住民主体の健康づくり活動を推進しています。</p> <p>○「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では大田市波根地区をモデル地区として、「人や地域とのつながり」をキーワードに、まちづくりの取組と連動しながら、「ゆるく楽しく」をモットーに健康づくり活動を展開してきました。ピザ窯の活用や謎解きウォークなど地域のイベントに健康づくりを楽しく「+1（プラスワン）」する取組が進んでいます。</p> <p>■関係団体や地域の健康づくりグループでは、会員の高齢化や後継者の不在などで活動の継続が課題となっており、人と人とのつながりを維持する取組が必要です。</p>	<p>①「大田圏域健康長寿しまね推進会議」において、関係機関・団体や市町の連携をさらに強化し、主体的な健康づくり活動を推進します。</p> <p>②健康づくり活動や介護予防に貢献しているグループの表彰事業を通して、より幅広く好事例の発掘と情報発信を行い、地域における生涯を通じた健康づくり活動を推進します。</p> <p>③まちづくりをはじめ、地域のさまざまな取組と健康づくり活動の連携を図り、高齢化の中でも「人や地域とのつながり」を広げるため、働き盛りをはじめとした幅広い住民の参加を促す「ゆるく楽しい」取組を推進します。</p> <p>④さまざまな団体の活動に健康づくりをプラスする「+1（プラスワン）活動」を推進します。</p> <p>⑤モデル地区における取組を、他地区、他市町、新たな関係機関・団体等へと広げ、大田圏域全体での住民主体の健康づくり活動を推進していきます。</p>

### 推進の柱2 生涯を通じた健康づくりの推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○大田圏域の平均寿命は男女とも延伸していますが、依然として県平均より低く推移しており、男性は女性より約7年短い状況です。65歳平均自立期間も男女とも延伸していますが、男性は女性より約3年短く、男女間の差が縮まりません。</p> <p>○20～64歳の働き盛り世代では肥満者の年齢調整割合が男女とも増加傾向にあり、県より高く推移しています。</p> <p>○1人平均残存歯数は県より少ない傾向が続いており、また、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る状況です。</p> <p>■運動の推進、野菜摂取や減塩などの健康づくり活動について、ライフステージに応じた取組をさらに進めていく必要があります。</p>	<p>①「大田圏域健康長寿しまね推進会議」の各関係機関を中心に、子どもから高齢者まで、ライフステージに応じた健康づくりの取組や健康づくりにつながる環境整備を推進していきます。</p> <p>②生活習慣病の発症予防・重症化予防に向けて、特に働き盛り世代に対する取組を「大田圏域地域職域連携推進協議会」と連携して推進します。</p> <p>③事業所に対して「しまね☆まめなカンパニー」への登録を促進し、職域での健診（検診）受診や保健指導の取組、禁煙対策、運動や減塩の取組など好事例の収集や健康づくり活動の支援を行います。</p> <p>④歯周病は、歯の喪失の主要な原因であり、全身疾患との関連性が指摘されているため、その予防のための歯科検診受診や歯の健康を保つ取組を推進します。</p>

推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○がん、脳血管疾患、虚血性心疾患の75歳未満年齢調整死亡率は、近年いずれも県平均より高い傾向がみられ、特に男性のがんと女性の脳血管疾患は全国値も上回り高い状況です。</p> <p>○20～64歳の働き盛り世代では、糖尿病と脂質異常症の年齢調整有病者割合が、肥満と同様、男女とも県より高く増加傾向です。</p> <p>○各市町では生活習慣病の早期発見・重症化予防に向けて、特定健康診査の受診率向上や、健診後の未受診者・治療中断者への受診勧奨等の取組が進んでいます。また糖尿病手帳等を活用した医科、歯科、薬科、眼科の連携や、医療機関や薬局による出前講座や口腔ケア等の啓発活動が進められています。</p> <p>■肥満や糖尿病等の増加がみられる働き盛り世代に対し、健診（検診）受診率の向上、精密検査や適切な治療へのつなぎ及び治療中断を防ぐための取組が必要です。</p>	<p>①「大田圏域健康長寿しまね推進会議」や「大田圏域地域職域連携推進協議会」の構成団体と連携し、健診（検診）受診率や保健指導の実施率向上に向けた取組の推進や、適切な受診や治療中断の防止に向けた啓発の強化など、特に働き盛り世代に対し、関係機関の連携による効果的な取組の推進を図ります。</p> <p>②脳血管疾患、虚血性心疾患などの重症化を防ぐため、より早い段階で適切な治療につなげるため、初期症状の周知など早期発見、治療のための啓発を行います。</p> <p>③糖尿病や脂質異常症などの生活習慣病に対する適切な医療の継続や保健指導の実施を図るため、市町による病診連携や医科、歯科、薬科、眼科等の連携による取組を推進します。</p>

推進の柱4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○「大田圏域健康長寿しまね推進会議」の3つの部会「食べる幸せ歯ッピー部会」「心ゆたかにチャレンジ部会」「体かろやかパワーアップ部会」を中心に、構成団体の連携による各種啓発週間等を活用した啓発活動を推進しています。</p> <p>■すべての世代が生涯を通じて健康な生活を送るためには、さらに多様な分野にわたる関係機関による連携した取組が求められています。</p> <p>■各団体の強みを生かし、それぞれが持っている効果的な手法やアプローチの方法を共有し、検討する必要があります。</p>	<p>①すべての世代が生涯を通じて健康な生活を送ることを目指し、幅広い関係団体と情報共有を行い、連携したイベントの開催やマスコミ等との協働など効果的で効率的な啓発活動を検討します。</p> <p>②「大田圏域健康長寿しまね推進会議」の3つの部会を中心に、それぞれの構成団体の強みを生かし、子どもから高齢者までライフステージに応じた取組を推進します。</p>



## 【浜田圏域】

### 推進の柱 1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○浜田市、江津市ともに保健・医療を検討する場を設置しており、地区ごとでの健康づくり活動を推進しています。</p> <p>○「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では、浜田市三階地域をモデル地区とし、住民主体とした健康づくり「+1（プラスワン）活動」を展開し、「野菜たっぷり塩ちょっぴり」を推進しています。</p> <p>■モデル地区の活動が圏域内に波及する仕組みが必要です。働き盛り世代が健康課題を意識する環境整備が重要です。</p>	<p>①両市で実施している地区ごとの住民主体とした健康づくり活動を推進するとともに「野菜たっぷり塩ちょっぴり」「百歳体操」などフレイル予防の活動が圏域内に波及し、一人ひとりが健康意識を高め地域の中で定着するよう環境を整えます。</p> <p>②住民主体の健康づくり活動を行っている団体の交流を活動表彰等により支援します。</p> <p>③中山間地域の生活機能の維持を目指す「小さな拠点づくり」の取組と連携し、健康な地域づくりと社会参加を進めます。</p>

### 推進の柱 2 生涯を通じた健康づくりの推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○平均寿命は延伸していますが、県内で最も短い傾向にあります。平均自立期間は、平均寿命の延びに対して短い状況です。</p> <p>○脳卒中死亡は減少傾向にありますが、女性の初発・再発が県平均より高い傾向にあります。自死では、壮年期女性の年齢調整死亡率が全国や県平均よりも高く、増加傾向にあります。</p> <p>○たばこを習慣的に吸っている男性は増加しており、多量飲酒する男女の割合も増加傾向です。睡眠での休養やストレス解消方法がある者の割合も男女ともに減少傾向で、運動習慣、歩行習慣を持つ者の割合は男女ともに少ない傾向にあります。</p> <p>■生活習慣の改善や壮年期の自死対策において、働き盛り世代への啓発と対策が必要です。両市と連携した健康づくり活動の推進を図る必要があります。</p> <p>■高齢者の低栄養・フレイル予防が重要です。</p>	<p>①両市のライフステージに応じた健康課題を評価し、関係機関と連携し、健康づくりを推進します。</p> <p>②地域・職域連携推進事業と連動し、働き盛り世代への生活習慣病の予防や管理、メンタルヘルス対策の推進を図ります。</p> <p>③日ごろから相談できる場の確保や相談先の周知を行います。</p> <p>④世代にあった啓発を行い、必要な人に必要な情報が届くよう啓発体制を整えます。</p>

### 推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○ 20～64歳の肥満者や脂質異常症、高血圧、糖尿病の年齢調整有病率はいずれも増加傾向です。</p> <p>■ 健康寿命や平均自立期間に影響する生活習慣の危険因子が悪化傾向にあり、疾病予防や基礎疾患の管理等、医療機関と連携を取りながら地域全体で発症予防、重症化予防の取組を進める必要があります。</p>	<p>① 特定健康診査・特定保健指導、がん検診受診率向上に向けた声掛け誘い合いを地域や事業所、市や構成団体と連携し推進します。</p> <p>② 適切な時期に適切な治療が受けられるよう重症化予防のための環境整備を医療機関等と連携をとりながら推進します。</p>

### 推進の柱4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○ 浜田圏域健康長寿しまね推進会議では、「歯と食」「運動・健康づくり」「禁煙推進」「こころの健康づくり」の4部会として、構成団体が連携し相互の取組を共有する機会を推進しています。</p> <p>■ 健康なまちづくりを進めるためには、課題に応じ多様な分野と連携し、ライフステージに応じた健康づくりを推進していく必要があります。</p>	<p>① 地域の多様な分野と連携し、主体的な取組の促進とメディア等を活用し、効果的で効率的な啓発活動を推進します。</p> <p>② 構成団体のネットワークを強化し、実践の機会を持ちながら協働して健康づくりを推進します。</p> <p>③ 健康づくりを支援する社会環境づくりを推進するため、スーパー等と連携し健康づくりを支援する施設を増やしていきます。</p>

## 【益田圏域】

### 推進の柱 1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○益田圏域内の各市町に健康づくり推進会議が設置され、地区ごとの健康づくり活動が市町を中心に取り組まれています。</p> <p>○島根創生計画に位置づけられた「しまね健康寿命延伸プロジェクト」では、津和野町青原地域にモデル地区を設け住民主体の健康な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。</p> <p>■モデル地区活動で培った健康づくりの取組を、今後他地区へ波及していくことが求められています。住民自身が「ありたい地域の姿」を描き、多様な資源と協働しながら実践する地域づくり、働き盛り世代も参加できる地域づくりを推進していくことが必要です。</p>	<p>①市町を中心に関係機関・団体等、多様な実施主体と協働し、住民主体の健康づくり活動を促進するために重層的な取組を推進します。</p> <p>②地域や職域で活発に健康づくり活動を継続しているグループ・事業所を表彰し、その取組を情報発信することで健康づくり活動の促進を図ります。</p> <p>③モデル地区活動で培った仕組みづくりを市町、関係機関で共有し、それぞれの地域にあった健康なまちづくりの取組をさらに発展させていきます。</p>

### 推進の柱 2 生涯を通じた健康づくりの推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○平均寿命は男女とも延伸しています。また、65歳平均自立期間は男女とも延伸し、県平均より高い傾向があります。</p> <p>○8020達成者の割合は増加し、県平均よりも高い傾向があります。また、20～79歳において、1年に1回以上歯科医院に行き管理している者の割合は男女とも増加していますが、市町の調査によると働き盛り世代の男性の割合が女性に比べて低い傾向があります。</p> <p>○20～79歳において、毎日2合以上飲酒する男性、毎日1合以上飲酒する女性の割合は増加傾向が見られます。また、習慣的に喫煙している女性も増加しています。</p> <p>○20～79歳において、運動習慣や歩行習慣をもつ者の割合は、男性は増加していますが、女性は減少傾向が見られます。</p> <p>○65歳以上のBMI20以下の低栄養傾向の者の割合は、男性は減少していますが、女性は増加し、県平均よりも高い傾向があります。</p> <p>■栄養・食生活、運動、飲酒、喫煙、歯等の生活習慣を改善するために、住民が地域とつながりを保ち、自然に健康になれる環境づくりの取組を行う必要があります。</p>	<p>①圏域住民の健康の状況を把握し、各ライフステージ（乳幼児から高校生、青壮年期、高齢期）に応じて、構成団体や関係機関と連携し、生涯を通じた健康づくりを推進します。</p> <p>②ライフコースアプローチを踏まえた取組として、20歳未満の飲酒・喫煙対策、働き盛り世代の歯科受診や運動習慣の定着、高齢者の低栄養やフレイル対策などを推進します。</p> <p>③事業所と連携して従業員に対する健康づくりの取組を進め、地域全体でより効果的・効率的な健康づくりを推進します。</p> <p>④高齢者のオーラルフレイルの予防のため、後期高齢者歯科口腔健診を推進します。</p>

### 推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○市町では特定健康診査の受診率や特定保健指導の実施率向上、がん検診の受診率向上を目指した取組をしており、受診率、実施率は年々増加しているものの目標値に届いていません。</p> <p>○各市町において、ハイリスク者への保健指導・受診勧奨、特定保健指導や健康教室が行われています。圏域において、医科歯科薬科などの様々な職種が連携し疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防の取組を実施しています。</p> <p>■住民一人ひとりが自身の健康に関心を持つことができるよう、構成団体や市町、民間企業等有機的な連携や社会環境の整備が必要です。また、地域の好事例を全体へ広げていく等、多職種、他機関での取組をさらに推進する必要があります。</p>	<p>①特定健康診査やがん検診の受診率向上及び特定保健指導、健康教室の実施率向上のために、構成団体同士が連携し啓発を行います。</p> <p>②県民一人ひとりに適切な疾病管理について正しい知識を普及するため、医療や教育等様々な機関と連携した情報発信を行い、ヘルスリテラシーの向上を図ります。</p> <p>③重症化予防の環境整備を進めるとともに、保健医療関係者の資質向上のための研修体制の整備を進めます。</p>

### 推進の柱4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○構成団体や関係機関と連携して多様な取組や啓発活動を進めています。また、構成団体や関係機関が主体的に健康づくりの学習と活動に取り組めるように情報提供や活動交流を行っています。</p> <p>■健康なまちづくりを進めるためには、地域における多様な分野と連携し、幅広い対象に向けた健康づくりを推進していく必要があります。</p>	<p>①構成団体や関係機関など地域の多様な資源がつながって協力し合い、多様な主体が健康づくりに取り組むプラットフォームづくりを行います。</p>

## 【隠岐圏域】

### 推進の柱 1 住民主体の地区ごとの健康づくり活動の促進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○各町村に健康づくり推進協議会及び部会が設置されており、圏域健康長寿しまね推進会議の取組の方向性と連動した啓発が行われています。</p> <p>○「しまね健康寿命延伸プロジェクト」のモデル地区（隠岐の島町北方区）において、役場や地区キーパーソンとともに、住民主体の健康づくり活動を推進しています。</p> <p>■今後は、モデル地区での活動のプロセスを圏域の町村で共有し、住民主体の健康づくり活動を広めていく必要があります。</p> <p>■健康づくり活動表彰を通じ住民主体の活動の推進を図るとともに、健康づくり活動が地域に波及していくよう情報発信が必要です。</p>	<p>①圏域健康長寿しまね推進会議と各町村健康づくり推進協議会及び部会が、健康づくりの取組の方向性を共有し、関係機関・団体とのネットワークの維持・活性化を図ります。</p> <p>②関係機関・団体等と連携し、様々な場面での情報発信に取り組みます。</p> <p>③しまね健康寿命延伸プロジェクトのモデル地区活動で培った住民主体の地区ごとの健康づくりの取組を継続し、他の地域づくりの取組等と連携した健康なまちづくりを進めます。</p>

### 推進の柱 2 生涯を通じた健康づくりの推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○乳幼児期から規則正しい生活習慣を身につけるため、朝食の大切さなどの啓発を続けています。また、20歳未満の飲酒・喫煙を防止するため、学校の授業や外部講師による教育の取組等、啓発にも取り組んでいますが、地域では、祭りや行事等20歳未満者がアルコールに触れる場面が多い状況があります。</p> <p>■働き盛り世代に向け、健康増進・介護予防につながる取組を進めていますが、多量飲酒者や睡眠による休養が不十分な者は増加しており、職域や地域全体で健康意識を高めていく環境づくり・風土づくりが必要です。</p> <p>■独居高齢者が増え、交通の不便さもあり、社会参加がしにくい高齢者もおられます。様々な場面で低栄養や認知症等のフレイル予防に向けた取組が必要です。</p>	<p>①各ライフステージ（乳幼児期から高齢期）に特有の健康づくりについて、現在の健康状態が次のステージの健康へとつながることを踏まえながら、関係機関と連携し、圏域の課題解決に向けた取組を推進します。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・乳幼児期からの基本的な生活リズム・生活習慣の確立</li> <li>・20歳未満者への飲酒・喫煙防止も含めた健康的な生活習慣・体づくり</li> <li>・青壮年期では、食事、運動、喫煙、飲酒、睡眠など生活習慣の改善、生活習慣病の予防。特に、高齢期に入る前からはフレイル予防を意識</li> <li>・高齢期における低栄養・フレイル予防、介護予防（社会参加含む）</li> </ul> <p>②自然に健康になれる環境づくりの取組を検討し、幅広い対象に向けた健康づくりを推進します。</p>

推進の柱3 疾病の早期発見、合併症予防・重症化予防

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○脳血管疾患や自死の死亡率は減少傾向にありますが、女性のがん死亡率は増加しています。また、働き盛り世代の肥満、メタボ、高血圧、糖尿病有病者は増加傾向にあります。</p> <p>○各町村では国保ヘルスアップ事業やがん検診チェックリスト等を通じ、特定健康診査やがん検診の受診率向上に取り組んでいますが、いずれの健（検）診も目標値に達していません。</p> <p>■脳卒中発症者状況調査では、基礎疾患として高血圧、脂質異常、糖尿病のある人の割合が多く、発症予防や悪化防止のため、医療機関との連携による対策の推進が必要です。</p> <p>■様々な生活背景から治療中断等未受診者の方がおられることをふまえ、合併症・重症化予防のためにも受診勧奨等の働きかけが必要です。</p>	<p>①保健医療関係者と連携し、働き盛り世代を中心に、生活習慣の改善に向けた健康づくり活動やセルフチェック、高血圧・糖尿病等疾病の適正管理の重要性等の啓発を行うなど、循環器疾患の発症予防や糖尿病等の重症化予防を進めます。</p> <p>②町村等関係機関と連携し、保健医療福祉関係者の資質向上のための研修会等を開催します。</p> <p>③特定健康診査やがん検診の受診率向上及び特定保健指導の実施率向上のため、各町村健康づくり推進協議会や各会議等での検討のほか、健（検）診の重要性等の啓発を進めます。</p>

推進の柱4 多様な実施主体による連携のとれた効果的な県民運動の推進

現状 (○)・課題 (■)	施策の方向
<p>○圏域健康長寿しまね推進会議で決定した方向性をもとに対象分野別の部会で具体的対策を話し合い、構成団体と連携した啓発活動を行っています。「+1（プラスワン）活動」ではアルコール対策を共通テーマに各部会でAUDITを用いたチラシを作成し啓発に取り組んでいます。</p> <p>○各町村健康づくり推進協議会、職域等と連携し、事業所訪問や事業主セミナー等を通じて生活習慣病予防等の啓発を実施しています。</p> <p>■住民により身近な場所で、住民が健康づくりに触れる機会を多くもつために、まちの食育ステーション事業や各キャンペーンにおいて公民館・図書館・地元スーパー等と連携した情報発信が必要です。</p>	<p>①圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体を中心に圏域課題に即した啓発を行います。</p> <p>②各町村健康づくり推進協議会、職域等と連携し、働き盛り世代に向けた啓発を強化します。</p> <p>③住民がより身近なところで健康づくりの情報が得られ実践できるよう、社会資源の創出や地域を基盤としたネットワークの構築を図り、健康づくりを支援する環境づくりを推進します。</p>