

News Letter 2021.春

ニューズレター ～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～

発行者／大田圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：島根県県央保健所）〒694-0041島根県大田市長久町長久ハ7-1



健康づくり活動表彰



大田圏域健康長寿しまね推進会議では地域や職場で熱心に健康づくり活動に取り組む団体を表彰しています。今年度は7グループが受賞されました。おめでとうございます！

圏域会長賞

〈地域部門〉10年以上活動しているグループ 〈職域部門〉5年以上活動している事業所

大田市 湯港Uターン組



毎日1時間早歩きでしっかり運動。仲間と話すことで心身の悩みを発散できます。

大田市 令和クラブ



22人の仲間がラージボールで心地よい汗を流しています。初心者もベテランも皆が明るく元気に活動。クチコミで輪が広がっています。

邑南町 矢上運動教室



ボールを使うなど様々な体操に取り組んでいます。近隣の福祉施設の指導員の協力を得るなど、地域とつながった活動をしています。

邑南町 西罇淵運動教室



DVDを見ながらストレッチ、筋トレ、有酸素運動を週一回行っています。グラウンドゴルフや調理実習も楽しみです。

邑南町 亀谷運動教室



ロコモ体操を楽しんで行っています。週1回集まって交流することでリフレッシュしています。

邑南町 社会福祉法人石見さくら会



職員の親睦を図るためのイベントを実施。職員間のコミュニケーションを大切にしています。

奨励賞

〈地域部門〉3年以上活動しているグループ

美郷町 はなみずき



手芸や脳トレなど色々なメニューを工夫して実践。みんなで協力して彩りよく作った料理を一緒に食べるのが楽しいです。



健康づくりは一人よりみんなでやるのが、継続のコツです！

地域のサークルなど探して参加してみましょう！

働き盛り世代の皆さんは職場での声かけで一緒に健康づくりしてみませんか？

地域のグループの皆様へ、保健所からフレイル（虚弱）予防のお話をさせていただきます



しまね健康寿命延伸プロジェクトが R2年度にスタートしました！

島根県ではR2年度より『人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根』を目指し、「島根創生計画」をスタートしました。

健康づくり分野では、「県民自ら健康づくりに取り組めるよう環境の整備を進め、健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指す」ことを目標とした5年間のプロジェクトに取り組みます。

大田圏域の健康課題

- ・がん、心疾患、脳血管疾患で亡くなる方が多い
- ・糖尿病、脂質異常症の方が多



これらの健康課題を解決するためには・・・

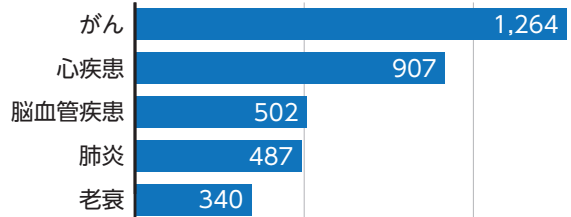
生活習慣の改善が必要!!

意識して取り組みましょう！

- 減塩を心がけよう！
- 野菜をもっと食べよう！
- 運動する時間を作ろう！
- 今より1000歩多く歩いてみよう！



大田圏域の上位5要因死亡数(2013～2017年)(人)



出典：島根県健康指標データベースシステム

合い言葉は “プラス1(ワン)”

みなさんは、健康を意識して生活していらっしゃいますか？
何か一つ、健康に良いことを加える＝プラス1(ワン)活動です

生活の中で“プラス1”

- 例えば・・・
- 買い物の時は、栄養成分表示をチェック
(塩分量を把握し減塩食品を選びましょう)
 - 野菜料理を一皿増やしてみる
(コンビニでお弁当を買う時はサラダをプラス)
 - エレベーターではなく階段を使う

塩分は1日8グラム以下を目指しましょう
ラーメン一杯(スープ含む)では6～9gも塩分が入っています

減塩



野菜は1日に1皿(70g)を5、6皿取れるといいですね！
1皿(70g)の例：ほうれん草のおひたし・野菜サラダ・具だくさんみそ汁

みんなで進める“プラス1”

職場や自治会、サークル活動等所属する団体・組織で声を掛け合い、プラス1を推進しましょう！



+1
会議に併せて健康ミニ講座を開催



+1
参加した集まりの場で健康に関する情報提供をする



+1
発行する広報誌に健康に関する記事を載せる

など

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、運動やアルコールのことなど、健康に関するリーフレットを作成しています。

県央保健所のホームページからダウンロードできますので、是非ご利用ください。



大田市波根地区がモデル地区に決定！

プロジェクトでは、県内の7圏域からそれぞれモデル地区を選定し、県と市町村が共同事業として地区の健康づくりに取り組みます。

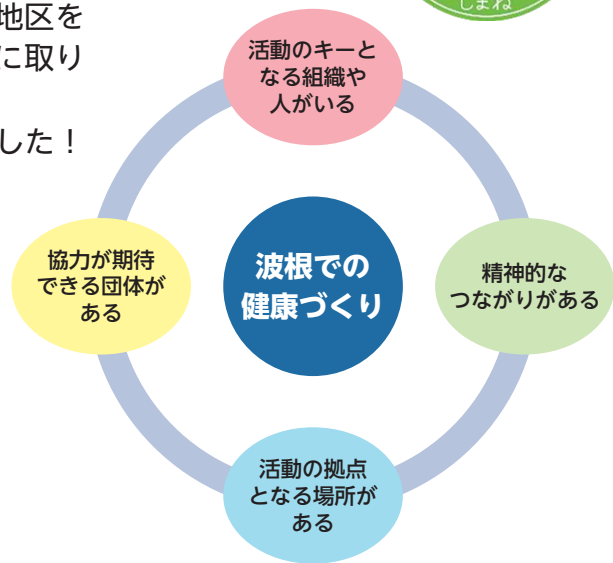
大田圏域では、大田市波根地区がモデル地区に選ばれました！



なぜ波根が選ばれたの？

波根海岸や立神岩など自然豊かで景色の美しい町波根。まちづくりセンターを中心に、様々な世代を巻き込んだ地区活動をしておられます。

今後の活動のベースとなる条件が揃っており、地区が一体となった健康づくりの推進につながると考えました。



波根で何をするの？

○ R3年度とR5年度に健康調査をします

波根にお住まいの20歳～79歳の方を対象に生活習慣アンケート、食事調査、尿検査を実施します。

調査結果から、個人だけでなく、地区全体の健康課題を探り、課題に向けた取組を行います。R5年度には振り返りのための調査も実施します。

○ ワークショップを開きます

住民、各団体・組織、企業など地区に関わる様々な方と一緒に、波根をより良くするための意見交換をします。波根でやってみたい活動などアイデアをお寄せください！

○ 楽しくできる健康づくり

みなさまからのアイデアを活かして、楽しいイベントやお子様からお年寄りまで世代を超えたふれあい活動など、笑顔があふれるまちづくりを目指します！無理せず、楽しく健康につながる取組を実践します！

「健康長寿日本一のまち」として、
全国に発信できるくらいの
成果を共に目指しましょう！



地域のみなさんへ福田医院の福田院長から力強いメッセージをいただきました！

「通いの場」の活用が介護予防の救世主として評価されています。要介護者にならないためにも、運動、栄養、社会参加など多面的な予防が大切です。医学的治療も大切ですが、社会参加が「健康寿命」を延ばし、社会的な治療となります。

折角、県からモデル地区に指定されました。モデルの主人公になり、楽しい人生を!!

県央保健所のホームページでもプロジェクトについて情報発信しています→



コロナ禍の
今だからこそ
大切！

会社全体で取り組もう！一人一人が意識を高めよう！

働く人の健康づくり

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、私たちの働く環境は変わってきました。

こんな人は要注意！

該当する事柄はありませんか？

- 外出や出張が減り、会社で座りっぱなしの時間が増えた
- 座りすぎで腰痛、肩こりが辛い
- 最近何だか気分が落ち込みがち
- 通勤しなくなった／通勤することが減った



1日に11時間以上座っている人は、4時間未満の人と比べ死亡リスクが40%も高まるといわれています！

スポーツ庁「With コロナ時代に運動不足による健康二次被害を予防するために」リーフレットを一部加工

**職場の声かけで
やってみよう！**

- 30分に一度は席を立って動く！
- 会社のみんなでラジオ体操
- 車をやめ、歩いて通勤



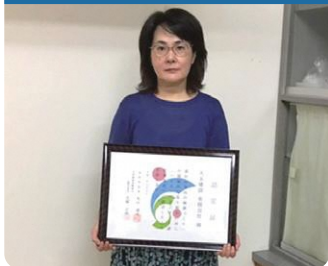
ヘルス・マネジメント認定制度 新規登録事業所

ヘルス・マネジメント認定制度とは

事業所の皆様が取り組む「健康経営」をサポートするため、協会けんぽ、島根県、山陰中央新報社が連携して実施する制度です

★大五建設有限会社
(美郷町)

健康弁当を毎日会社で
とりまとめて発注



★社会福祉法人石見さくら会
(邑南町)

各種イベントやサクスカードで
コミュニケーションを円滑に!



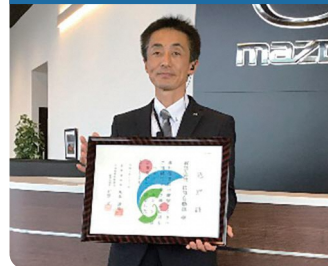
★株式会社新興建設
コンサルタント(川本町)

服務規程を見直し
働きやすい職場づくり



★有限会社田原自動車
(大田市)

勤務管理システムで
残業を大幅縮減



しまね☆まめなカンパニー新規登録事業所

★有限会社 祖式運送 (大田市)



まめなカンパニーに登録いただいた事業所へは、健康づくりに関する情報提供や
出前講座など、健康づくりのサポートをさせていただきます！ぜひ、ご登録を！

しまね☆まめなカンパニーとは
島根県が従業員の健康づくりに
取り組む事業所を登録、支
援する制度です

健康づくり機器を貸し出します【無料】

体脂肪計・万歩計・血圧計など、健康づくり機器の貸出を行っています

【対象】大田市、邑智郡に住所がある個人、団体、事業所

【貸出期間】3か月以内

詳しくはホームページをご覧ください

