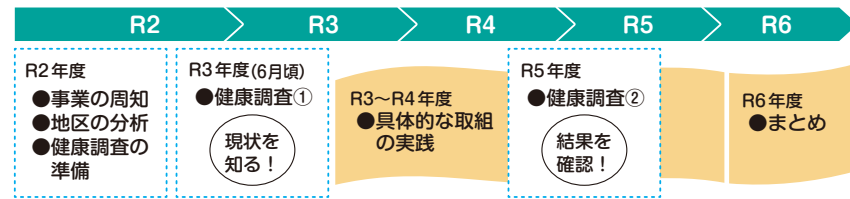


しまね健康寿命延伸プロジェクト

令和2年度から5ヶ年計画で進めている健康寿命延伸のモデル地区活動。大田圏域では大田市波根地区で取り組んでいます。これまでの活動の一部をご紹介します。みなさんの町の健康づくり活動の参考に！



波根

人口1,161人 (R5.2.1時点)
海や山に囲まれ、自然が豊かで歴史や文化を継承し、地域活動が盛んな町です。



野菜の摂取や減塩などの健康情報を地域のイベントで啓発！
←このほりが目印！

「人や地域とのつながり」をキーワードに活動しています！

様々な調査や研究により、社会とのつながりが多いほど健康状態が良いといわれています。スポーツ、ボランティア、趣味のグループなど社会参加の割合が高い地域ほど、転倒やうつ、認知症などのリスクが低い傾向にあることが報告されています。

活動のモットーは「楽しく」

波根まちづくりセンターなど地域のみなさんと一緒に波根地区でのイベントに健康づくりをプラス！

7月 減塩レシピやグッズの配布を通じて、地域の方と会話♪

キャンドルナイト in 波根

9月 クイズで学ぼう!減塩

どちらの料理の塩が多いかな?

デイ・キャンプ in 波根漁港

小学生を対象にアジ釣り、塩づくり、火起こし、登山を体験！

11月 健康調査の結果や健康情報を展示!

波根町文化・芸術祭とピザ窯お披露目会

12月 野菜たっぷり

野菜たっぷりの薬膳料理と減塩のコツを学びました

男の料理教室

健康1プラス! しまね

「できることからプラスワン」

「こころも、からだも健康に歳をかさねるために」

体に良いこと、まずは何か一つでも始めてみませんか。みなさんの生活で気軽に取り組めるプラスワン活動をご紹介します!

運動にチャレンジ

まずは、今よりあと10分!

- 10分(1000歩)多く歩く
- 隙間時間に体操・ストレッチ
- いつもの家事をキビキビとスピードアップ
- スポーツを始めてみる
- テレビやスマホを見ながら、ストレッチ

減塩にチャレンジ

あと塩分マイナス1g!

- 天然だしを活用
- 減塩レシピにチャレンジ!
- しょうゆは「かける」より「つける」
- 薬味を利用する(わさび、しそ、ショウガ、唐辛子など)
- めん類のスープは飲み干さない



なぜ塩分をとりすぎたらダメ?

塩分を取り過ぎると、高血圧の原因になったり、それに伴う脳血管疾患や心疾患、腎臓病などにも影響します。

島根県の食塩摂取目標量は1日8g以下ですが、現状は男性11.1g、女性9.6gと目標よりも多めです。

出典:平成28年島根県民健康栄養調査

過去発行の『ニュースレター～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～』はこちら→



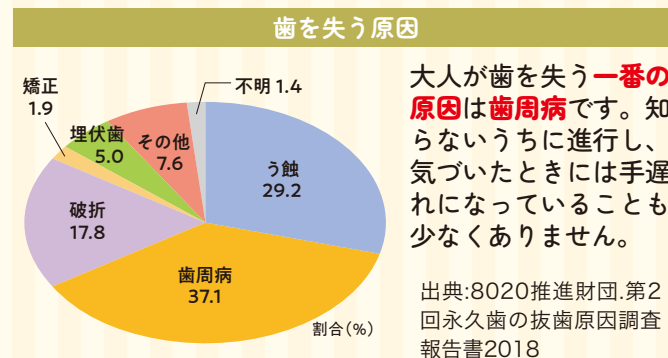
News Letter



ニュースレター ～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 健康増進課)〒694-0041 島根県大田市長久町長久ハ7-1 TEL 0854-84-9821

歯周病を予防して8020の実現へ!



40歳・60歳・80歳ごとの残存歯数の目標を達成した割合の推移



歯周病のセルフチェックをやってみよう

- 硬いものが噛みにくい
- 歯肉がときどき腫れる
- 口臭が気になる
- 歯がグラグラする
- 歯みがきのときに出血する
- 朝起きたときに、口の中がネバネバする
- 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができる

出典:厚生労働省 e-ヘルスネット

これらの症状がある場合、歯周病の可能性がります。歯科医院を受診しましょう!

歯周病を予防するために、毎日のセルフケアとともに、かかりつけ歯科医による定期的なプロフェッショナルケアを受けて健康な口腔を保つことが大切です。

年に1回は歯科健診を受けましょう!

“親と子のよい歯のコンクール”と“8020よい歯のコンクール”を開催

島根県と島根県歯科医師会では、毎年3歳児健診を受診した親子のうち、口腔の状況が良好な親子を対象に「親と子のよい歯のコンクール」を、また「8020(ハチマルニイマル)運動」の一環として「8020よい歯のコンクール」を実施しています。今年度大田圏域で受賞された方々をご紹介します。

親と子のよい歯のコンクール

- 県大会：優秀賞 親 小泉 南帆さん
圏域大会：最優秀賞 子 小泉 光縁さん(邑南町)
- 県大会：入選 親 山田 幸恵さん
圏域大会：最優秀賞 子 山田 糸華さん(邑南町)
- 圏域大会：最優秀賞 親 尾原 美希さん
子 尾原 千隼さん(大田市)

8020よい歯のコンクール

- 最優秀賞 日高 美枝子さん(邑南町)
- 優秀賞 森野 辰己さん(大田市)

★健康な歯を保つ秘訣をお聞きしました!

- ・歯磨きは1日3回きっちりしている。特に寝る前は丁寧にするように気をつけている。
- ・歯磨きの方法は、歯科医師に教えてもらい、歯ブラシの向きやみがく方向を意識している。
- ・定期的に歯科受診するようにしている。

ホームページ(県大会)で受賞された皆様をご紹介します。

親と子のよい歯のコンクール



8020よい歯のコンクール



受賞おめでとうございます

令和4年度 健康づくり活動表彰

■受賞団体の情報は県央保健所ホームページへ



島根県健康長寿しまね推進会議及び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に取り組まれている団体を応援するために表彰事業を実施しています。今年度受賞された団体の健康づくりのヒントや活動の工夫をご紹介します！

島根県健康長寿しまね推進会議

島根県知事賞

市木運動教室（邑南町）



仲間と一緒に楽しく活動！日々の生活や地域になくてはならない存在

90代の方が5名参加

活動POINT <活動内容>運動、フレイル予防、ボランティア活動

- 幅広い年代が参加するため、誰もができる運動となるように工夫
- 参加者一人ひとりの役割や出番を大切にすることで、魅力的な活動に！
→取組の持続や参加の継続につながっています。
- 小学生が夏休みにサマーボランティアで参加
- コロナ禍前は保育園へ出向いて月見会をするなど世代間交流を実施

健康長寿しまね推進会議会長賞

くるくる工房（邑南町）

地元の木を使用し、木の香りと手作業の味があります



地域の方との交流が創作のモチベーションに！

活動POINT <活動内容>木工などの作品の創造・作成、イベントでの作品展示

- 製作過程で身体や頭を自然に使っている⇒認知症予防や体力づくりに
- 特技を活かせる場所があることや技術をつかったものづくりで地域に貢献（保育園へ木のおもちゃの寄贈など）
- 男性同士で気楽に集まって、話が出来る場所
- 工房の継続のため、後継者に会を引き継いだり、会員募集を実施



今年の干支うさぎ

手際よく機械を動かし、木を削っていきます！写真は90代の会長！

職域部門 大田圏域健康長寿しまね推進会議 【圏域会長賞】

イワタニ島根株式会社

社内野球部チームも活動中！



社員の心身の健康を第一に長く楽しく働けるような職場づくり

活動POINT

- ・定期健康診断 45歳以上の従業員は全員人間ドック実施
- ★がん、その他疾患の早期発見を目的
- ⇒治療に至った社員でも早期復帰が多く、退職することなく両立を図れているケースが多い。
- ・治療との両立支援コーディネーターや、各種相談窓口を設置
- ・全拠点のストレスチェック実施など



全社員でのラジオ体操を実施

社会福祉法人 大田市社会福祉事業団

活動POINT

全体の健康づくりの取り組みから職員のセルフケアへ



リフレッシュ研修の様子

- ・毎日の体操やリフレッシュ研修、メンタルヘルス対策を継続して実施
- ★職員個々の予防、自己管理の意識が高まっている！
- ⇒腰痛、肩こりの職員減少、重症化の軽減
- ・産業医と連携した職員の健康管理
- ・コロナ禍前は親睦運動会開催など
- ★身体を動かして、リフレッシュ！職員同士の交流にも

山興緑化有限会社

敷地内全面禁煙に成功！社員に合った研修を毎年開催



研修会の様子

活動POINT

- ・敷地内全面禁煙、勤務時間内禁煙に成功！
- ・年2回全社員対象とした健康についての研修会を開催
- ・コロナ禍前は社員とその家族でレクリエーションやスポーツ大会、石見银山付近のウォーキングなども♪

★今年は一入暮らしの若い職員が増えてきたことから、研修のテーマは「食生活と栄養」と「ストレスチェック」

社内の制度を整えたり、現状に合わせた活動や研修会を行うなど社員の健康を守る工夫をしているね！



Pick up!

社内での禁煙への取組事例

- ◆禁煙についての勉強会を複数年にわたり重点的に行う
- ◆社内ルールを確立
- ◆段階的に禁煙を進めた
- ①禁煙スペースの設置
- ②勤務時間内禁煙（休憩時間内は可能）
- ③敷地内全面禁煙
- ⇒喫煙者が減少し、社内での禁煙に成功！



地域部門

【圏域会長賞】

大田圏域健康長寿しまね推進会議

【継続賞】

なかよし体操（大田市）

平日毎日開催！体操が日々の習慣に



「今日行けなくても、明日行こうという気持ちになる」「不参加だとお互い気になる」という参加者の声に印象的。毎日開催されているため、それぞれのペースで参加し、身体を動かす習慣に。

長久3B体操（大田市）

有酸素運動や筋トレを楽しむ



音楽に合わせて、ダンスの要素を含む動きで、全身と頭を使います。運動後は心地よい疲労感です。「腰が痛いのがよくなった」という参加者もいました。

はつらつ運動教室（邑南町）

歌謡曲に合わせ、歌いながら体操♪

毎週健康体操を行い、健康運動指導士から筋トレなどのメニューも教わっています。歌謡曲に合わせた体操も行い、歌いながら楽しんで体を動かしています。



川合地域ささえあい協議会（大田市）



『通信』を毎回発行し、休んでいる方にも活動の様子が見られるようにされています。『川合音頭』は歌いながら踊り、とても盛り上がりやすい。

久利まちづくり推進協議会（大田市）



会が始まるまでの間、運動機器やスポンジ卓球を取り入れ、参加者が自主的に活動を選択できるよう工夫しています。

波根地域ふれあい協議会（大田市）



茶話会中もBGMにジャズが流れテーブルに季節のお花が♪「一人暮らしなので来ることを楽しみにしている」「会話が楽しい」という声が聞かれました。

市木さくら会（邑南町）

地域や公民館と連携し、みんなで楽しめる活動を



保育園との交流があり、発表会を見たり、お餅づくりをしています。小学生との交流では、市木の様子や歴史を子どもたちに伝えていく役割も担っています。

なかよし会（邑南町）

地域の誰もが参加できる会に

認知症予防だけでなく、地域の幅広い年代が参加できるよう活動を工夫！今年にはモルックを企画し、車いすの方も参加され、誰もが楽しめる活動を取り入れています。



ひらめき学級（邑南町）

参加者が活動内容を考え、準備！



活動には20名前後が参加し、企画や準備、運営を3つの班に分かれ、行います。認知症予防を目的に運動や研修、DVD鑑賞などみんなで年間計画を立てて取り組んでいます。

ゆさと元気会（大田市）



会の始めに歌う「ゆさと元気会のうた」はスタッフが作詞、湯里まちづくりセンター長が作曲。手作りの昼食を提供し、参加者も楽しみにされています。



「健康づくり」と一言でいっても、その内容・方法はさまざま！自分たちにあったものを探してみよう♪



井田なごみ園（大田市）

「笑うことがいい」「話がはずむ」お互いに声を掛け合っていて、とても和やかな雰囲気。送迎は地域の方が行っており、行き帰りも安心です。