

令和5年度 健康づくり活動表彰

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。
今年度は県表彰2グループ、圏域表彰11グループが受賞されました。受賞おめでとうございます！

島根県健康長寿しまね推進会議会長賞

職域部門

山興緑化有限会社(美郷町)

社員が健康に働けるための職場環境の整備の実施

- ◆全社員を対象とした健康についての研修会を年2回開催！
⇒社員全体で健康意識の共有を図ることで、喫煙者の減少や健康診断受診率100%、健康意識の向上に繋がっています。
- ◆敷地内全面禁煙、勤務時間内禁煙に成功！
- ◆防寒具や空調服、暑さ、寒さ対策グッズの支給



▲賞状授与式の様子



▲研修会の様子

地域部門

成人学級(大田市)

明るく楽しく活動！仲間とともに地域を盛り上げる存在

- ◆地域行事(文化祭、敬老会等)への参加
⇒創作品の展示、コーラスなど活動の発表、飲食店の出店など地域にはなくてはならない存在です。
- ◆広報誌などで活動のPRと会員募集を実施
⇒幅広い層にPRすることで他地区からの参加者も。会員数の増加に繋がっています。
- ◆健康体操や会員それぞれの得意分野を活かした活動で継続率向上！



▲賞状授与式の様子



▲活動の様子



大田圏域健康長寿しまね推進会議圏域会長賞

職域部門

株式会社新興建設コンサルタント(川本町)

敷地内全面禁煙、勤務時間内禁煙に成功！社内の健康づくりイベントを通して運動を始めるきっかけに

- ◆ウォーキングイベントや社内スポーツ大会の実施
⇒社員全体で健康意識の共有を図ることで、喫煙者の減少や健康診断受診率100%、健康意識の向上に繋がっています。
- ◆敷地内全面禁煙、勤務時間内禁煙に成功！
- ◆健康診断及び特定保健指導受診率100%！



▲賞状授与式の様子

地域部門

かわもと弓市グラウンドゴルフ同好会(川本町)

60代から90代までの幅広い世代が活動しており、住民同士が親睦を深める場となっています。

フィットネス教室川本町商工会女性部(川本町)
声をかけ合いながら身体を動かすことで、ストレス解消や健康維持の意識が高まり、効果的な運動習慣が身につきます。

筋力トレーニング教室(川本町)

筋力トレーニングを行うほかにもウォーキング等のスポーツやイベントにも積極的に参加しています。



大田圏域健康長寿しまね推進会議継続賞

地域部門

ひめのみや楽級(美郷町)



▲スタッフ考案の「ウホ体操」の様子

元気おおぐに推進協議会(大田市)



▲表彰状を手に取りみんなで談笑

池田地区すこやかクラブ協議会(大田市)



▲コーヒーの良い香りに包まれます♪

三島ストレッチ・ヨガ教室(川本町)

楽しく身体を動かしながら活動しています！



▲健康づくり活動表彰受賞団体の活動や工夫点などはこちら(県央保健所 HP)

宅野生活支援協議会(大田市)



▲白熱した太鼓相撲の様子

ゆのつ暖談会(大田市)



▲オーラルフレイル予防講座の様子

福波ささえあい協議会(大田市)



▲趣味を活かしながら、楽しく創作活動

地域の健康づくり情報誌

News Letter



▲過去発行の「ニュースレター」はこちら

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

島根*創生 SHIMANE SOUSEI 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に取り組むモデル地区活動です。島根県内7地区で行われ、大田圏域では大田市波根地区で取り組んでいます。

波根

海や山に囲まれ、自然が豊かで歴史や文化を継承し、地域活動が盛んな地区です。



令和5年度 第2回波根地区健康実態調査を実施

- ▶波根地区のこれまでの取組の評価と今後の健康づくり活動に繋げるため、令和5年5~6月に第2回健康実態調査を実施しました。
- ▶地区の皆様のご協力により、442名の方々にご回答いただきました。

野菜も食べられておいしく減塩できるレシピはこちら

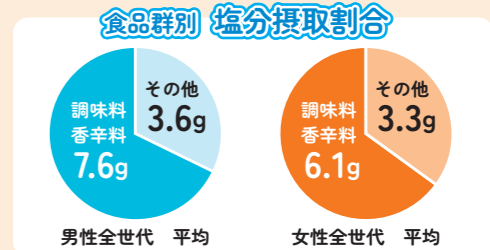


調査結果 令和3年度第1回調査からの変化

- 普段から健康に気をつけている割合 60-70代で **増!**
- 男性:お酒を控えること、女性:食事や栄養への意識、健康情報・知識を増やすことを意識している割合が **増!**
- 身体活動量1時間以上の割合が全世代で **増!**
- 野菜皿数 3皿以上の割合が女性30-50代・60-70代で他モデル地区と比較し **多い!**

塩分摂取について

●尿中塩分量 30-50代、60-70代で **減!**



社会参加・活動について

- 趣味や生きがいがある人が全世代で **増!**

調味料・香辛料からの塩分摂取量が男女とも1番多い!

日々の積み重ねが大事。さしみに醤油は「かける」より「つける」!



健康課題解決のためのキーワード “人や地域とのつながり”

令和3年度の第1回健康実態調査より、波根地区では「社会活動に参加し、人や地域とつながっている人ほど健康意識が高く、幸福度が高い」という結果がみられました。「人や地域とのつながり」を課題解決のキーワードに、地区のイベントに健康づくりの要素をプラスし、地区の皆さんと一緒に「ゆるく楽しく」をモットーに活動しています。

令和5年度健康実態調査結果報告会を開催!(令和5年12月14日)

「ピザ窯でつながる!波根地区の健康づくりと地域活動のこれから」

健康実態調査の結果をもとに、グループに分かれて人や地域がつながる仕掛けを考えました。あらためて波根地区にある豊かな自然や人材を実感!皆さんからのアイデアをもとに、地域の方々と一緒に、住民が集う「楽しい」活動に取り組んでいきます。



グループでの話し合いの様子



報告会では、参加者がピザづくりを通して人とのつながりや食、運動を体感!

なぜ健康づくりに「ピザ窯」!? ヒミツはこちらをチェック!

令和5年度健康実態調査結果報告会の詳細はこちら(県央保健所 HP)

「しまね健康寿命延伸プロジェクト」の詳細はこちら(県央保健所 HP)

「今週の+1」はこちら(島根県 HP)



令和5年度 大田圏域働く人の健康づくり講座

ヨガインストラクターの藤田智美先生を講師とし、職場でも実践できるヨガの体操（座法）や呼吸法を学びました。

また、令和5年度健康づくり活動表彰職域部門の表彰式や管内事業所から健康づくりの取組事例を発表いただき、多くの方に健康を意識してもらうきっかけづくりができました。

住民の方が毎日少しずつでも運動を取り入れ、健康的な生活が送れるように、今後も啓発に取り組んでいきます。



事例発表団体

- ① 山興緑化有限会社
・禁煙支援の取り組み
- ② イワタニ島根株式会社
・治療と仕事の両立支援
- ③ 社会福祉法人大田市社会福祉事業団
・心と体の健康づくり

令和5年度
島根県健康長寿しまね推進
会議会長賞(職域部門)受賞!

各団体の取組内容はこちら
(2023 ニュースレター)▼



参加者からの感想

◇イスに座って簡単に身体をほぐす事ができるので実践したいと思います。

◇久しぶりに気持ちよく体を動かすことができました。心が落ち着くので家でもやってみようと思います。

◇仕事の合間に心をととのえる工夫の一つとして勉強になりました。



POINT

まずはヨガの呼吸法と体操でリラックスするコツをつかむ!

吸う息、吐く息は心地よくゆったりと。それに合わせて気持ちよく体を動かし、またその気持ちよさを体感する。...仕事に集中すると、浅い呼吸になりがちです。仕事の合間に実践してみましょう!

運動スローガン 決定!!!

「ちょびっトレーニング ~あと1歩 その1歩で健康に~」

令和5年秋に大田圏域で募集した、体かろやかパワーアップ部会の運動スローガンが決定しました。ご応募いただいたみなさま、ありがとうございました。スローガンが書かれた運動のぼりを現在、作成中です。

毎日「ちょびっと」の運動をして、健康な日々を過ごしましょう!!!

NEW! 大田圏域運動キャラクター
「ちょびモン」

...ちょっと運動不足のぼこぼこボディのモンスター!
これからいろんなイベントに登場予定!



令和6年春ごろ、
大田圏域の関係機関に
のぼりを設置予定です!

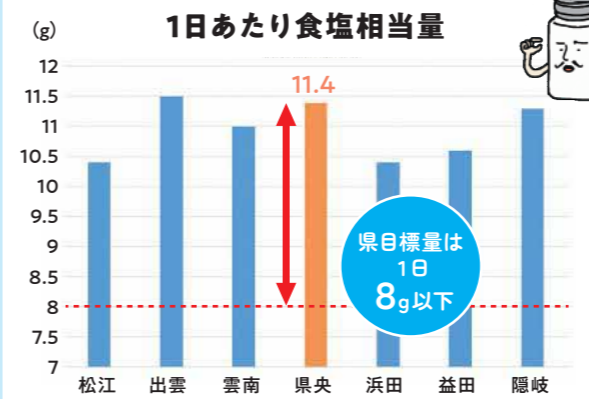


しまね働く人と職場の健康づくり応援サイト

- 健康に関する情報
 - 事業主セミナー開催情報
 - 事業所の取組事例集
- ...など働く人の健康情報を掲載しています!



“ちょびっとお塩”で 素材の味を楽しもう!



(出典) 令和4年度島根県県民健康・栄養調査

- ▶大田圏域は県目標値と比較し、1日あたり3.4g食塩を多く摂取しています。
- ▶塩分の取りすぎは血圧を上げ、心疾患や脳血管疾患など全身に影響を及ぼします。

プラス1
アドバイス

「野菜たっぷり具だくさんのみそ汁を食べよう」



豆腐のみそ汁

汁量の減少で約0.4g減塩
50g野菜摂取量増加



具だくさんみそ汁

いつもの食事に 野菜をプラス1



(出典) 令和4年度島根県県民健康・栄養調査

- ▶大田圏域は目標値と比較し、1日あたり約150g野菜摂取量が不足しています。
- ▶野菜はビタミンやミネラル、食物繊維等の栄養素を豊富に含み、生活習慣病予防の効果も期待できます。

STOP! パワハラ

~パワハラ防止のポスターを作りました~

約3人に1人がパワハラを経験※
しています。

大田圏域健康長寿しまね推進会議では、パワハラ防止の普及を目指しポスターを作成しました。職場に掲示するなど、必要に応じてご活用ください。

ポスターの要望がありましたら、下記までご連絡をお願いします。

※令和2年度職場のハラスメントに関する実態調査において、過去3年間にパワハラを一度以上経験した割合

ポスターは2種類あります。▶
ダウンロードはこちら (県央保健所 HP)



大田圏域健康長寿しまね推進会議 心ゆたかにチャレンジ部会
(事務局: 島根県県央保健所 ☎: 0854-84-9821)