



～健康は毎日の積み重ねから～

しまね健康寿命 延伸プロジェクト

■問い合わせ いきいき健康課 ☎ 23-3220

しまね健康寿命延伸プロジェクトとは？

「島根創生計画」に基づくプロジェクトで「人口減少に打ち勝ち笑顔で暮らせるしまね」を目指しています。元気でいきいきと過ごせる期間（健康寿命）を伸ばすためには、働きざかりの世代から、脳血管疾患を含む生活習慣病の予防の積み重ねが大切です。

このプロジェクトでは、県内7カ所のモデル地区での取り組みを通じ、地域の実態に合った活動で、効果的に健康寿命を伸ばすことを目指しています。そのうち、松江圏域のモデル地区は十神地区。令和2年度から令和6年度までプロジェクトに取り組んでいます。

なぜしまね健康寿命延伸プロジェクトが始まったの？

島根県において、がんや脳血管疾患などの生活習慣病で亡くなる人が全国と比べて多いことから、このプロジェクトが始まりました。「食塩摂取量が多い」「野菜摂取量が少ない」「歩数が少ない」「運動する習慣がある人の割合が少ない」なども県の課題です。

安来市においても、脳血管疾患で亡くなる働きざかり世代の人の割合が高く、さらに脳血管疾患の原因である「高血圧」や「脂質異常症」のある人の割合が島根県よりも高い状況でした。

これまでの取り組み

プロジェクトのモデル地区である十神地区では、健康推進会議と十神小学校PTAの皆さんとともに、次のような健康づくりの取り組みを進めています。

1. 健康実態調査

まず始めに地域の実状を把握するため、アンケートや尿中塩分測定などの調査を実施しました。

結果から「運動習慣の改善」「食生活の改善（減塩・野菜摂取）」「健診・がん検診の受診」が十神地区の課題であることが分かりました。

2. 課題の共有・活動の検討

調査で明らかになった健康課題を、十神交流センター運営協議会や十神地区健康推進会議の皆さんと共有。課題解決のためにどのような活動をしたら良いか、グループワークなどを行い検討し、具体的な活動内容を決めました。

3. 健康づくり活動の実施

十神地区健康推進会議と十神小学校PTAを中心に、次の活動を行いました。

◆十神地区健康推進会議

- ・会議やイベント前での出雲弁ラジオ体操の実施

- ・ウォーキング大会の開催

- ・ウォーキングマップの作成

- ・食生活や運動をテーマとした健康講演会の開催

- ・十神地区文化祭でプロジェクトに関する展示

◆十神小学校PTA

- ・親子で一緒に取り組む出雲弁ラジオ体操の開催

- ・十神小学校PTAだより「学鐘」への記事掲載

- ・保護者の生活習慣チャレンジの実施



4. 健康実態調査

これまでの取り組みを評価し、今後の方向性を検討するために、令和5年度に健康実態調査を実施しました。

◆調査から分かったこと

運動習慣のある人の割合が増えたこと、食塩摂取量の平均値が減るなどの成果がありました。

また、十神地区の住民からは「減塩のために麺類の汁を残すようになった」「階段を使うよう意識した」など健康意識が変化したという声もありました。

脳血管疾患および高血圧症などの生活習慣病の予防は、モデル地区である十神地区に限らず安来市全体の課題です。家庭で、地域で、職場で、無理なくできることから健康づくりに取り組んでみましょう。

▶しまね健康寿命延伸プロジェクト

詳しくは島根県ホームページ（右上2次元コード）で紹介しています。

▶しまねMAMEインフォ

健康情報に関する動画が無料で視聴できます（右下2次元コード）。

