



～健康は習慣の積み重ねから～

生活習慣病予防で 健康寿命を延ばしましょう

■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

しまね健康寿命延伸プロジェクトとは、「島根創生計画」に基づいたプロジェクトです。「人口減少に打ち勝ち笑顔で暮らせるしまね」の実現を目標とし、私たち一人一人が自ら健康づくりに取り組めるよう、環境の整備を進めています。

しまね健康寿命延伸プロジェクトの始まり

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」・「歩行数が少ない」・「運動習慣のある人の割合が少ない」などが生活習慣の課題です。

安来市でも、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全体よりも高い状況にあります。

どんなことに取り組んでいるの？

生活習慣病を予防するためには、働きざかりの世代からの生活習慣の積み重ねが大切です。

プロジェクトの取り組みのひとつとして、島根県内7つのモデル地区（松江圏域のモデル地区は十神地区）で、地域の実態に合わせて健康づくり活動を行っています。この健康づくり活動により、働きざかり世代のうちから生活習慣病を予防し、元気でいきいきと過ごせる期間（健康寿命）を延ばすことを目指しています。

健康づくりに興味を持ったら

▶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2次元コード）。



十神地区での健康づくり活動

松江圏域のモデル地区である十神地区では、十神地区健康推進会議・十神小学校PTAとともに健康づくりの取り組みを進めています。その2団体の令和6年度に行った活動を一部紹介します。

■十神地区健康推進会議

「ともに **かかわり みんなで** 笑顔で！健康に！」をスローガンに活動しています。

- ・会議やイベント前に出雲弁ラジオ体操を実施
- ・みんなの広場♡喫茶とかみ

「交流センターに出かけよう！」を合言葉に、外出のきっかけとなるよう、十神地区健康推進会議長寿保健部会を中心に喫茶を運営。参加者は、健康チェックやおしゃべりを楽しみにしています。



- ・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

- ・親子で一緒に出雲弁ラジオ体操に取り組むイベントの開催
- ・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
- ・安高生による出前イベント【令和6年度新規事業】

安来高校の生徒を講師に、クイズを通じた健康に良い食生活についての学習や、親子でニュースポーツなどの運動遊びを実施。活動を通じて親子同士・高校生との交流も深まりました。



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せんか。

