

# しまね健康づくり フェスティバル

～みんなで取り組もう「+1 (プラスワン)」の健康づくり～

開催  
日時

9/28<sup>±</sup>

10:00～16:00

場所

島根県民会館 3階

株式会社ウシオ×島根県立大学

健康弁当&  
お総菜も販売!

数量限定



参加申込は二次元コードより

参加申込期限 9/13まで  
(健康づくり展示ブースは参加申込不要)



メイン会場：大会議室



健康長寿しまね  
マスコットキャラクター  
まめなくん

講演

13:30～14:45

## 「健康日本21 (第三次)の 推進に向けて」

2040年問題に向けた課題にどう向き合うか、健康日本21  
(第三次)に込められた思いをお話いただきます

講師

東北大学大学院医学系研究科・  
医学部 名誉教授・客員教授  
健康日本21 (第三次)推進専門  
委員会 委員長

辻 一郎 先生



<講師プロフィール>

H14年に東北大学大学院医学系研究科公衆衛生学分野教授に  
就任。R5年より東北大学名誉教授・客員教授に就任。  
生活習慣病・老化の疫学と介護予防を専門とし、健康寿命に関  
する疫学研究に基づき、健康寿命の延伸策を提言している。

表彰式

10:05～10:25

- 健康づくり活動表彰  
地域や職場で主体的に健康づくりに取り組んでいる団体等への表彰  
を行います
- 減塩と野菜摂取促進ロゴマーク表彰  
昨年度募集した減塩と野菜摂取促進のロゴマークデザインの最優秀  
賞・優秀賞受賞者へ表彰を行います

パネルディスカッション

10:40～12:00

「めざせ健康長寿!

みんなで取り組む健康なまちづくり」

安来市十神地区・大田市波根地区 × 島根県副知事

安来市十神地区、大田市波根地区の方々(健康寿命延伸強化事業モデル地  
区)と副知事が、健康なまちづくりに向けた取組について意見交換をします

同時  
開催

健康づくり展示ブース (10:00～16:00)

県内各モデル地区や団体等での健康づくりの取組をご紹介します!  
無料で健康相談や健康チェックが体験できます

どなたでもご参加いただけます。申込は不要です。

詳しくは裏面へ

# 健康づくり展示ブース



【10:00～16:00 3階各会議室】

健康に関する各団体の取組をご紹介します！

健康相談や健康チェック等を無料で体験できます！

申込不要！

どなたでもご参加  
いただけます！

## 出展団体等

### 展示

#### ● 健康寿命延伸強化事業 モデル地区

県内7地区での健康づくりの取組紹介

- ・安来市十神地区
- ・雲南市幡屋地区
- ・出雲市高松地区
- ・大田市波根地区
- ・浜田市石見地区
- ・津和野町青原地域
- ・隠岐の島町北方区

#### ● しまねリハビリテーションネットワーク

作業療法士・言語聴覚士・理学療法士の仕事や、しまねリハビリテーションネットワークの取組等の紹介

### 体験

#### ● 島根県看護協会松江支部

まちの保健室

血圧測定、体重・体組成測定、健康相談の実施

#### ● 島根県栄養士会

あと“野菜”プラス70gを体験してみよう！

ベジチェック®（野菜摂取量（推定）の測定）の体験や、簡単レシピの紹介など

#### ● 島根県歯科衛生士会

人生100年時代！噛むことを考える

噛む力を知る咀嚼チェックガムの体験、「元気な子どもは、お口も元気！」動画上映や口腔機能向上ゲーム紹介など

#### ● 「しまね MAME インフォ」

（島根大学医学部環境保健医学講座）

下肢筋力チャレンジ！ and バランス診断！

機器による下肢筋力とバランス測定により動画やチラシで自分に合った運動の紹介など

#### ● 住友生命保険相互会社松江支社

血管年齢測定の体験

キッズ  
スペースも  
あります♪

#### ● 全国看護職の仲間たち～DOORS～

防災と健康について考えることができる「ボウケンカード」を使ったワークの実施

#### ● 株式会社 ERISA

認知機能チェックやからだの老化度チェックの体験

#### ● NPO法人しまね子どもをたばこから守る会

スモーカーライザー（呼気の一酸化炭素濃度測定）や肺機能検査、血管年齢測定の体験

## ミニ健康クイズラリー



各ブースに設置されている二次元コードからクイズに参加！

参加いただいた方にはまめなくんグッズをプレゼント！

美味しく食べて健康に♪

健康に配慮した  
お弁当&お総菜の販売

数量  
限定

株式会社ウシオ × 島根県立大学健康栄養学科が共同で考案した「からだにまめな弁当」「肉団子 野菜入りトマト煮」を販売！



◀ からだにまめな弁当

1個 599円

1日に必要な野菜量の半分が摂れます！

肉団子  
野菜入りトマト煮 ▶

1個 (3人前) 429円

1人分で約80gの野菜が摂れます！



会場に  
まめなくん  
も登場！



島根県では、健康寿命の延伸を目指し、令和2年度より「しまね健康寿命延伸プロジェクト」に取り組んでおり、今より一つ多く健康づくりに取り組む「+1（プラスワン）活動」を推進しています。

お問合せ

島根県健康福祉部健康推進課 健康増進第一・第二係

☎0852-22-5685

健康寿命延伸プロジェクトについては、二次元コードよりアクセス！

