



しまね健康寿命延伸プロジェクト

「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」を実施します！

県民の健康寿命の延伸に向けた取組を一層推進するため、毎年9月を「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」と定め、生活にもう一つ健康づくりを取り入れる「+1（プラスワン）の健康づくり」を推進しています。

■背景、経緯

島根県では、県民が自ら健康づくりに取り組めるよう環境の整備を進め、健康寿命の延伸を図り、健康長寿日本一を目指すため「しまね健康寿命延伸プロジェクト」を展開しています。プロジェクトでは、特に男性の健康寿命が短いことや、がんや脳卒中などによる死亡が多いことから、「運動」「減塩」「野菜摂取の増加」を重点に取り組んでいます。

■取組内容

1. 実施期間：令和5年9月1日（金）～令和5年9月30日（土）

2. 参加方法：①応募用紙を入手

【チラシ入手場所】島根県内各保健所、市町村役場、島根県ホームページなど

②応募枠を決める

【応募枠】個人・チーム（家族、地域のサークル等）・職場（職場内の仲間等）

③取組目標（+1）を決め、期間内の取組状況を、記録表への記入

④10月16日（月）までにFAXまたは、しまね電子申請サービスから応募

3. その他：応募者全員に参加賞をプレゼントします。

さらに、7日以上+1を続けた場合、各応募枠で抽選し、特典が贈られます。

詳細は島根県ホームページをご覧ください。

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/chouju_info/kenkouzyumyouen-sinproject/shimanekenkoudukurichallengegekkkan.html

【県 HP】

島根創生を進めるための
新規・拡充施策

V 健やかな暮らしを支える

1 保健・医療・介護の充実

No.67 しまね健康寿命延伸プロジェクト事業(P86)

（島根創生を進めるための新規・拡充施策（令和5年度版））

<https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/keikaku/shimanesousei/index.data/shinkikakujuR5.pdf>

（島根創生計画）

https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/keikaku/shimanesousei/index.data/souseikeikaku_illustrated.pdf

