

プレスリリース 令和8年8月6日(木)

人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる島根をつくる



島根県 健康福祉部健康推進課

担当者名 西原

TEL 0852-22-5266

Email kenkosuishin@pref.shimane.lg.jp

誰
もが、
誰か、
た
か
ら
の
。

しまね健康寿命延伸プロジェクト

9月は「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」です！

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、「個人で、家族で、職場で」継続して自ら健康づくりに取り組むことができる環境づくりを目的に、9月をしまね☆健康づくりチャレンジ月間と定めてイベントを実施します。今年度は、「はじめの一步コース」・「しっかりチャレンジコース」の選べる2コースで参加できます。



■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。そこで島根県では、今の生活に無理なく取り入れられる『+1（プラスワン）の健康づくり』を推進しています。

■内容

1. 実施期間：令和8年9月1日（火）～令和8年9月30日（水）
2. 参加方法：①応募：特設サイトの申込フォームから、個人、家族、職場単位で応募。
②取組：9月中に自分で設定した+1の健康づくりに取り組む。
③報告：事務局からのメールから取組報告とプレゼントに応募。
3. その他：詳細は特設サイトをご覧ください。 <https://shimane-health-challenge2026.com>

島根創生計画
[第2期]

V 健やかな暮らしを支える
1 保健・医療・介護の充実
(1) 健康づくりの推進 (P.63)

【県 HP】

(島根創生を進めるための新規・拡充施策(令和8年度版))

<https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/zaisei/yosan/yosanr8/r8gaivou.data/sinkikakuur8.pdf>

(島根創生計画[第2期])

<https://www.pref.shimane.lg.jp/admin/seisaku/keikaku/shimanesousei/index.data/souseikeikaku2nd.pdf>

