
第2次益田市健康増進計画（令和3年度～令和12年度）

第2次健康ますだ市21計画 《別冊》

第2次 20地区健康づくりの会 活動計画



高津川



医光寺庭園



萬福寺



令和4年2月 健康ますだ市21推進協議会

「第2次20地区健康づくりの会活動計画」策定にあたって



平成23年度「第1次益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）」がスタートし、住民主体の健康づくり活動が市内一円で隈なく実践展開され10年が経過しました。地区の特性を活かした同一テーマに沿った活動は、地区間相互の交流や情報共有を図りながら、それぞれで成果を残すことができました。無論市内4ブロック間相互の活動においても然りです。成果や課題を残したこの間の健康づくり活動を次の10年に向けた取組として、私たちには進めていく責任と使命があるのです。

このことを受け「第2次益田市健康増進計画（第2次健康ますだ市21計画）」の策定が、最終年の令和2年度に計画されました。策定には健康ますだ市21推進協議会の会長・副会長と関係機関・団体の代表16名と、事務局担当職員が関わり協議が行われていきました。第1回策定委員会が令和2年10月27日に、第2回は11月26日に開催されました。そこでは事務局から提示された協議題をもとにして、各年度をまとめた冊子や各期毎（2年・3年）の活動をまとめた冊子等を見返し、過去の事例を検証しながら協議を進めていきました。それぞれの事業に携わった役員の方々の謙虚な反省や改善点等が出される中、関係機関・団体の委員の方々からは専門分野としての的確な指摘や貴重な意見も出されるなど、委員の方々の関心と関わりの深さが伺われる活発な協議となりました。このことは令和3年3月発刊の本冊でも簡潔に示しております。

この別冊「第2次20地区健康づくりの会活動計画」においては、長年にわたり続けられた住民の積極的な実践事例に基づいた各地区の取組の成果・反省・見直しから事業を検証し更なる活動を期待して、グレードアップした目標設定を考えました。この20地区健康づくり活動計画の具体的な取組の実施と方法については、地区会長、推進員・公民館と地区担当職員等によりまとめられてきました。先人を含む多くの方々によって築かれた貴重な健康づくりの成果を拠り所にして、これからの10年を元気に健やかに生き抜き、生きている喜びや楽しさが感じられる地域となるような、持続可能な事業として取り組んでいくことが求められます。そのためには協働の健康づくりを目指す集団として、個人・家族・地域が一体となり、市民の誰もが不断の努力を惜しまず健康づくりを続ける意欲と行動を示す他ありません。

令和4年2月

健康ますだ市21推進協議会

会長 澤江 佑三

目次

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨…………… 2
2. 益田市版SDGsとの関連…………… 2

第2章 計画の推進

1. 年間活動サイクル…………… 3
2. 推進員の役割…………… 4

第3章 地区活動計画

1. 地区活動計画の説明…………… 5
2. 地区活動計画の進捗管理…………… 6
 - 《各地区計画》
 - 益田地区健康と福祉をすすめる会…………… 7
 - 吉田地区健康を守る会…………… 11
 - 高津地区健康づくりの会…………… 15
 - 安田地区健康と福祉をすすめる会…………… 19
 - 鎌手地区健康・福祉・交通安全の会…………… 23
 - 種地区保健班…………… 27
 - 北仙道地区健康を守る会…………… 31
 - 豊川地区福祉と健康づくりの会…………… 35
 - さわやかへるす真砂…………… 39
 - 西益田地区健康を守る会…………… 43
 - 二条健康づくりの会…………… 47
 - 美濃地区健康を守る会…………… 51
 - 小野地区健康と福祉を推進する会…………… 55
 - 中西地区健康と福祉を考える会…………… 59
 - 東仙道健康づくりの会…………… 63
 - 都茂地区いきいき健康づくりの会…………… 67
 - 二川健康づくりを考える委員の会…………… 71
 - 匹見上健康づくりの会…………… 75
 - 匹見下健康づくりの会…………… 79
 - 道川健康づくりの会…………… 83

資料

- ・健康ますだ市21推進協議会 運営規約…………… 87
- ・第2次益田市健康増進計画 ダイジェスト版…………… 89

第1章 計画の策定にあたって

1. 計画の趣旨

益田市では、公民館単位に20の「健康づくりの会」があり、それぞれの地域特性を活かした健康づくり活動が、長年にわたって展開されています。平成22年度に策定された「益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）」（以下、「第1次計画」という。）では、20地区の活動を本市の健康づくりの基盤と位置付け、計画の推進母体である「健康ますだ市21推進協議会（以下、「本協議会」という。）と連携・協働することを掲げています。本協議会では、平成23年度に「21地区健康づくりの会活動計画」を策定し、地域に根ざした住民主体の地区活動を推進してきました。

そして、令和2年度、第1次計画の振り返りのもと「第2次益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）」（以下、「第2次計画」という。）が策定され、地域の健康づくり活動をさらに活発に推進していくため、このたび「第2次20地区健康づくりの会活動計画」（以下、「本計画」という。）を策定しました。策定にあたり、各健康づくりの会においてこれまでの10年の成果や課題を整理し、自分たちの地域の健康づくりの思いを話し合い「めざす姿」を導き出しました。本計画は、「めざす姿」を各地区におけるスローガンに掲げ、これを実現するための目標や取組計画をまとめています。取組計画については、第2次計画の前期にあたる令和3年から令和7年までの5年間を掲載しています。

また、各地区健康づくりの会は、本協議会の4つの部会のいずれかに所属し、部会活動を推進していきます。

この計画書を地域で共有し、子どもから高齢者までともに元気に暮らすための健康づくり、地域づくりをめざして、20地区健康づくりの会の活動を推進していきます。

2. 益田市版SDGsとの関連

本市が取り組む計画の中で最上位に位置する「第6次益田市総合振興計画」では国連のSDGsの目指す「誰一人取り残さない」という基本理念と17の目標の方向性を継承しつつ本市の地域課題をふまえた「益田市版SDGs」を設定しています。本計画においても、関連する目標を掲載し、目標達成にむけた取組を推進することとしています。

【益田市版SDGs 17の目標】



『本計画と関連する益田市版SDGsの目標』



①地域共生社会を実現しよう



②地産地消でより豊かな生活を



③心身の健康と安心できる生活をみんなに



④子どもも大人も一緒に成長しよう



⑤「自分らしく」を尊重しよう



⑥豊かな水辺環境を守ろう



⑧「このまちで働きたい」をかなえよう



⑩平等なまちを実現しよう



⑪魅力ある地域の暮らしをいつまでも



⑰協働で目標や課題に取り組もう

第2章 計画の推進

1. 年間活動サイクル

- ・20地区健康づくりの会は、地区毎に活動計画を立て健康づくり活動を進めていきます。
- ・年度毎に取組を振り返り、評価や見直しを行い、そして、次年度の活動につなげていけるよう実施・評価を継続していきます。
- ・20地区連絡会において活動交流を行い、活動の幅を広げていきます。
- ・各地区の活動は本協議会へ報告し、協議会全体で情報共有されます。
- ・本協議会や各部会からの健康づくりに関する情報を地区の活動へ活かしていきます。

健康ますだ市 21 年間活動サイクル

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
推進協議会	役員会 ●総会に向けて ●今年度活動計画 ●顔合わせ	全体会	総会 ●前年度活動報告 ●今年度活動計画 ●役員体制決定				フェスティバル実行委員会 第1回 第2回	反省会		役員会 ●地区連絡会、活動報告会に向けて		活動報告会 ●活動のまとめ ●次年度に向けて
部会		初回部会議 ●前年度活動報告 ●今年度活動計画		部会議 ～随時開催～							最終部会議 ●活動のまとめ ●次年度に向けて	
20地区健康づくりの会		総会・研修会 ●前年度活動報告 ●今年度活動計画		推進員研修会				健康ますだ市21フェスティバル			地区連絡会 ●各地区取組の報告・交流	●活動のまとめ ●次年度に向けて

2. 推進員の役割

各地区の健康づくりの会には「健康づくり推進員」が選出されており、地域の活動を支えています。

健康づくり推進員とは



地域みなさんに声をかけて、積極的に健康づくりに取り組んでいただく方です。



1

推進員の活動が活発になると

市民一人ひとりが自身の健康を振り返り、一緒に取り組む仲間が増えて、いきいきとした地域をつくれます。**(地区計画の実現)**
また、任期を終えた推進員が、その後も高い健康意識を保ち、**活動の応援団**となることで、健康づくりの輪が広がります。

2

健康づくりが盛んな地域が増えることで

「健康ますだ市21」が目指す
“子どもから高齢者まで
ともに元気で暮らせる益田市”
の実現に近づきます。

推進員の活動



どんなことを
するの？

「健康ますだ市21推進協議会」は、健康づくりや推進員の役割について、情報提供を行います。

1

自分と家族の健康づくり

まずは自分自身が健康意識を持って健康づくりを実践しましょう。

- 「健康診断」、「各種がん検診」の受診
- 食事や運動など生活習慣の点検
- 健康に関する催しに積極的に参加

など

2

一緒に取り組む仲間づくり

健康づくりの大切さを地域に広め、取り組む仲間を増やしましょう。

- 健康ますだ市21フェスティバルに誘いあって参加
- 健(検)診受診のすすめや、健康に関する催しの誘いなどの声かけ
- 地域みなさんに、研修などで学んだことの情報提供

など

3

地域の健康づくり

地域を舞台に、楽しく健康づくりをすすめましょう。

- 地域に合った健康づくりについて話し合い、事業を計画、実施
- 地区健康づくりの会の総会や、企画事業への参加と運営への協力
- 事業への参加の呼びかけ

など

第3章 地区活動計画

1. 地区活動計画の説明

スローガン

《各地区名》

スローガン＝各地区の目指す姿

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度

10年間で食生活・運動・歯科・心の健康の4つの部会に所属します。

地区の思い

- 意見交換会で出された地区の思い

目 標

- 令和3～12年度までの10年間の目標

具体的な取組

- 前期（令和3～7年度）の計画

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
●10年後の評価項目として、各地区が設定	●第2次益田市健康増進計画の現状値・目標値及び健康づくりに関するアンケートより抜粋 または、地区独自に設定 対象人数に対する比率で表示	

地区の状況

令和3年12月末 住民基本台帳より記載

健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

本計画の評価をするために、健康づくりに関するアンケート全49項目の中から、以下の9項目の結果を、市全体と地区を比較し、グラフで表した。

●健康観や健康管理について

問 自分の健康状態について自信がありますか。

問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。

問 この1年間に健康診査を受けましたか。

問 この1年間にがん検診を受けましたか。

●4つの専門部会（食生活、歯科、運動・心の健康）について

問 朝食は毎日食べていますか。

問 かかりつけ歯科医がありますか。

問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）

問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。

●健康づくり活動の基盤となる環境整備について

問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。

会の組織体制

令和3年度時点の体制・人数を記載

2. 地区活動計画の進捗管理

●年度ごと：振り返り

●令和7年度：前期振り返り、中間評価、後期計画の策定

●令和12年度：後期振り返り、10年間の評価

益田地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《益田地区健康と福祉をすすめる会》

健康のために規った生活を楽しもう

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
歯 科	運 動	食 生 活	心の健康

地区の思い

- ・「早寝、早起き、朝ごはん」と決まった生活が健康の源！
- ・歩くことは一人でもできるし、歩くと人に出会う。出会えば挨拶もできる！
- ・健康はお口から！お口を元気にして、おいしく食べたい。
- ・薄味にしたら血圧が下がった。習慣にできたらいいなあ。
- ・腹八分目がちょうどよい。
- ・子どもから高齢者まで、ともに楽しめるイベントがあるとよいのではないかな。
- ・健康によいこと、身体によいことを継続することが大切
- ・仲間をつくって（加わって）健康づくりをすすめたい。
- ・みんなで集うことが一番元気になる。
- ・とにかく声かけ!!
- ・男性の参加が増えるといいなあ。
- ・どこで検診が受けられるか、知らない人が多いのではないかな。
- ・何にしても情報発信、わかりやすく伝えることが大事!!

目 標

1. 身体によい食事をしよう
2. 毎日歩こう
3. 身体とお口の健診を受けよう
4. 笑顔であいさつを交わそう
5. みんなで集ってたくさん笑おう

具体的な取組

前期	令和3年度～令和5年度	1. 情報発信 ・わかりやすい周知啓発 (公民館だより、お知らせ放送、チラシ配布等の活用) 2. 生き生き健康教室の開催 ・食生活、歯科、運動、心の健康、体力測定等の体験型の内容を取り入れる。 ・子どもや家族で参加できる内容(グラウンド・ゴルフ大会等)の企画、実施 3. 身体とお口の健(検)診受診の呼びかけ ・健(検)診日程表の各戸配布 ・健康教室や集まりの場で積極的に声をかける。 4. いろいろな催しへの参加の呼びかけ ・出会ったら声をかけ、あいさつをする。 ・子どもから高齢者まで、交流できるイベントの企画 5. 他団体・関係団体との連携・協力 ・食生活改善推進員…料理教室や試食会の開催 減塩や「早寝・早起き・朝ごはん」等の普及啓発 ・歩き隊…健康ウォークの開催 ・学校や自治会、高齢者サロン等との連携、共催、協力 ・地区内の団体・機関同士の情報交換、連携 6. 全体の取組 ・所属部会の活動計画に沿った取組 ・毎年の総会や意見交換会を開催
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
意識して減塩に努めている人を増やす	54.2	増やす
普段から歩くことを心がけている人を増やす	61.5	増やす
がん検診を受ける人(1年間に一つでも受けた人)を増やす	32.3	50.0
「健康づくりの会」があることを知っている人を増やす	48.4	55.8

益田地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
益 田 地 区	5,640人	2,665世帯	731人	2,982人	1,927人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
益 田 地 区	34.17%	169世帯	389人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

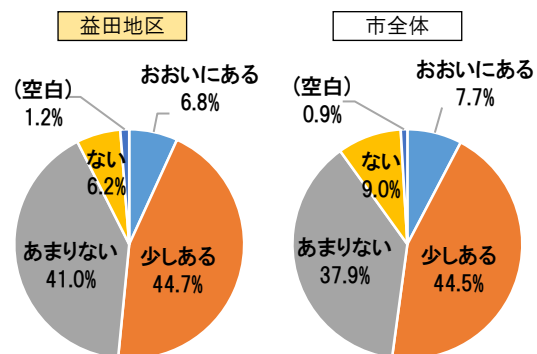
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

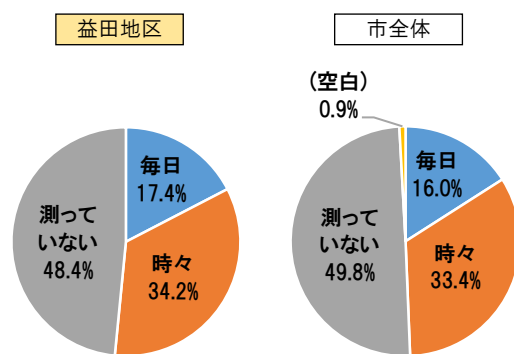
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 益田地区 161人 ・ 市全体 1,730人 ）

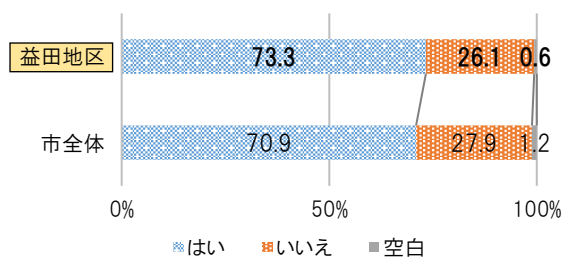
問 自分の健康状態について自信がありますか。



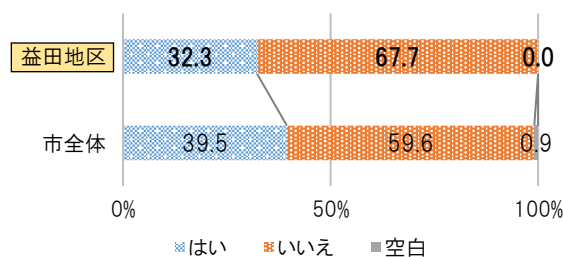
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



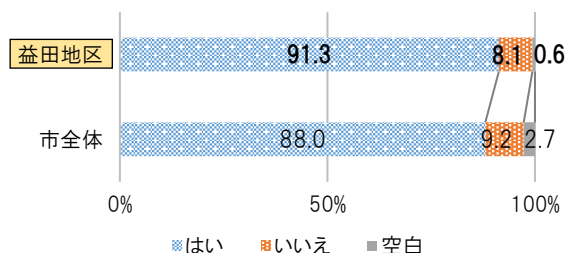
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



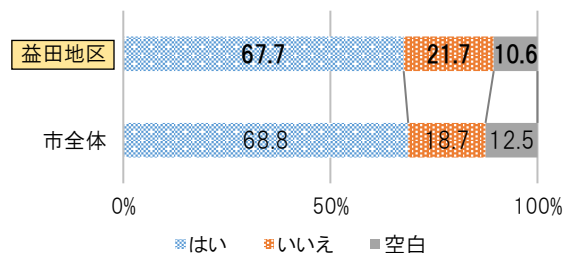
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



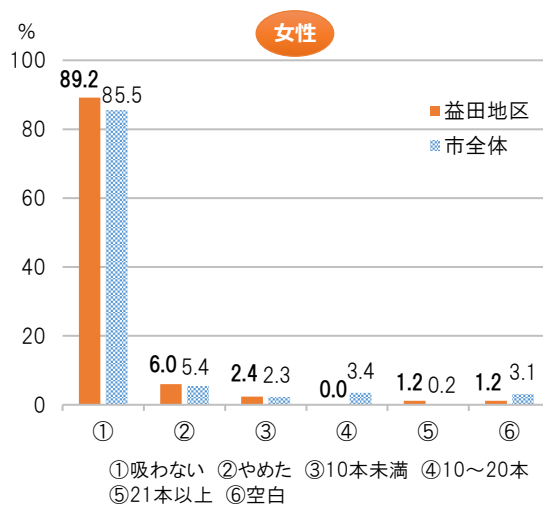
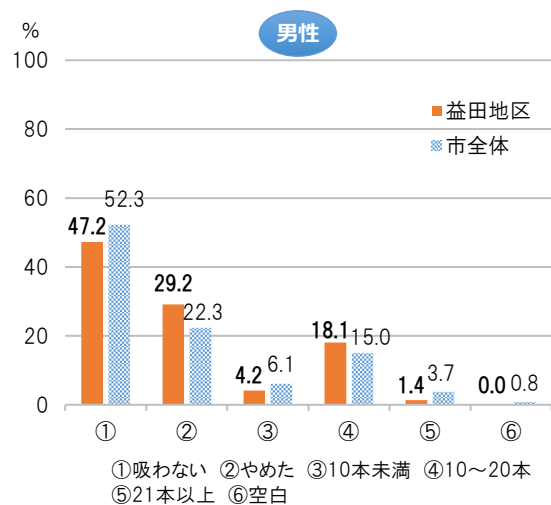
問 朝食は毎日食べていますか。



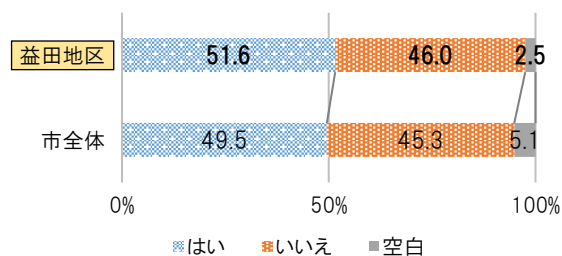
問 かかりつけ歯科医がありますか。



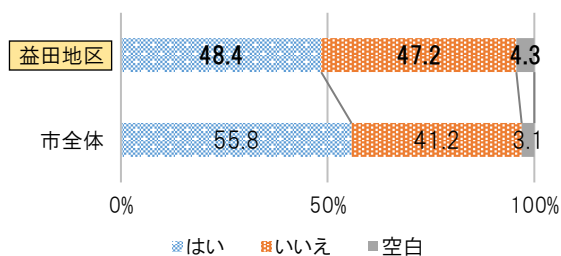
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
自治会連合会代表 (会長・副会長・事務局長)	6	社会福祉協議会代表 (会長・事務局長)	2
ボランティア協議会代表	1	歩き隊代表(川南・川北)	2
食生活改善推進協議会代表	1	自治会連合会評議員	6
老人クラブ連合会代表(会長・事務局長)	2		

吉田地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《吉田地区健康を守る会》

楽しく食べよう、運動しよう、声かけあって仲間を増やそう

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
心の健康	歯 科	運 動	食 生 活

地区の思い

- 疲れたり、体調が悪い時は少し休むなど、自分に素直になること
- いろいろ関心を持ちながら歩く。
- 人と出会うと笑う。
- 1日1回笑って顔にしわをつくる。
- 口に中をきれいにしよう。
- 咀嚼することは大切、フレイル予防になる。
- しっかり寝る。
- 話す人、近くに人が集まる環境があることが大切
- 困った時に助けてもらえる場所
- 意識を高める。
- 発信だけでなく受け取ることも大切
- 食べたもので身体はできているのでバランスよく食べる。
- 食べるは長生き！
- 食事は健康の要
- 好きなことをしているときはいきいきしている。
- あいさつしたら、人と関わりができる。
- 健康づくりも地域みんなで活動することが大切

目 標

1. 自分の体をみつめよう／いつもと同じか確認しよう
2. ムリせず自分にあった運動をしよう
3. 声をかけあおう／あいさつをしよう
4. 食事は楽しく、バランスよく
5. 会話を楽しもう／大声で笑おう
6. 多世代の活動をつくろう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 自分の体をみつめよう／いつもと同じか確認しよう ・健康診査、がん検診を受けよう。 ・血圧、体重、体温を測ろう。 ・家族みんなで健康目標をたてよう。 2. ムリせず自分にあった運動をしよう ・散歩からはじめよう。 ・今より10分からだを動かそう。 3. 声をかけあおう／あいさつをしよう ・地域ぐるみであいさつをしよう。 4. 食事は楽しく、バランスよく ・食事はおいしく楽しく食べよう。 ・1日10の食品群を食べよう。 (肉、魚、卵、大豆食品、牛乳、海藻・きのこ、緑黄色野菜、果物、イモ) 5. 会話を楽しもう／大声で笑おう ・笑顔の習慣をつくろう。 ・会話を楽しむ生活をしよう。 6. 多世代の活動をつくろう ・夏休みのラジオ体操にみんなで参加しよう。 ・地域の活動に家族で参加しよう。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
自宅で血圧を測っている人の増加	46.4	55.0
この1年間にがん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診を1つでも受けた人の増加	34.7	40.0
意識して減塩に努めている人の増加	49.3	50.0
毎日2合以上飲酒する男性の減少	8.6	7.0
市内の各地区公民館単位に健康づくりの会があることを知っている人の増加	49.8	60.0
食事づくりに参加する小学生の増加	—	70.0

吉田地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
吉 田 地 区	14,079人	6,609世帯	2,026人	7,599人	4,454人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
吉 田 地 区	31.64%	354世帯	787人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

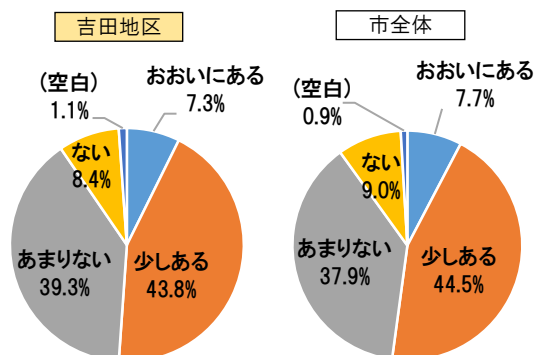
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

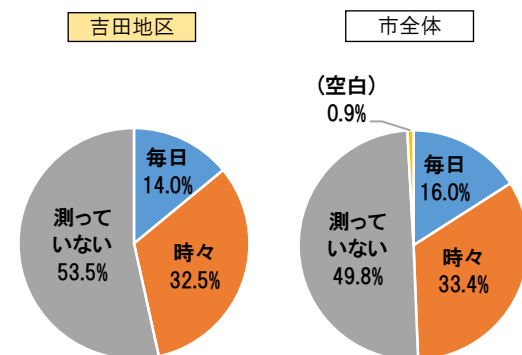
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（吉田地区 450人 ・ 市全体 1,730人）

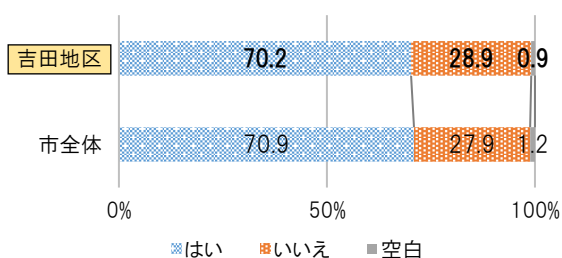
問 自分の健康状態について自信がありますか。



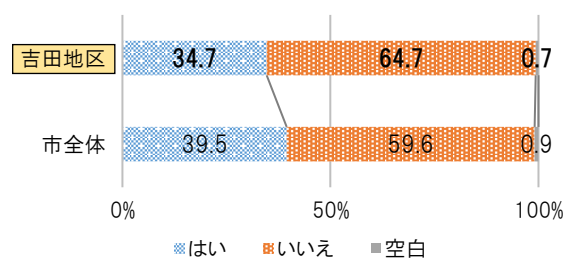
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



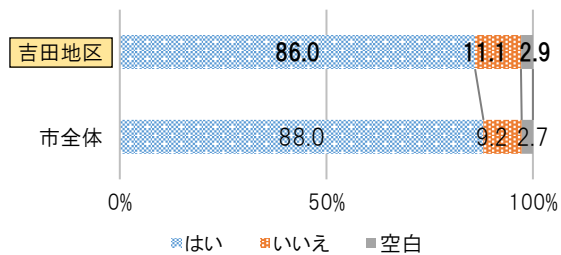
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



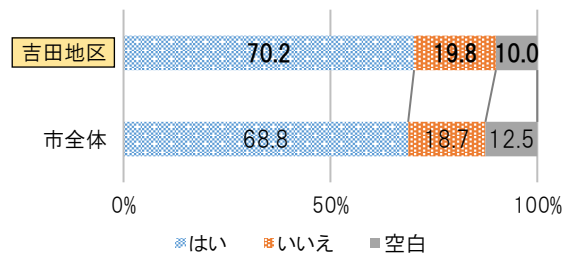
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



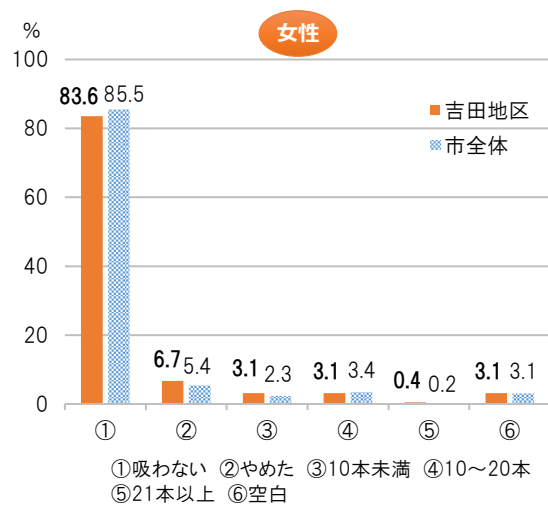
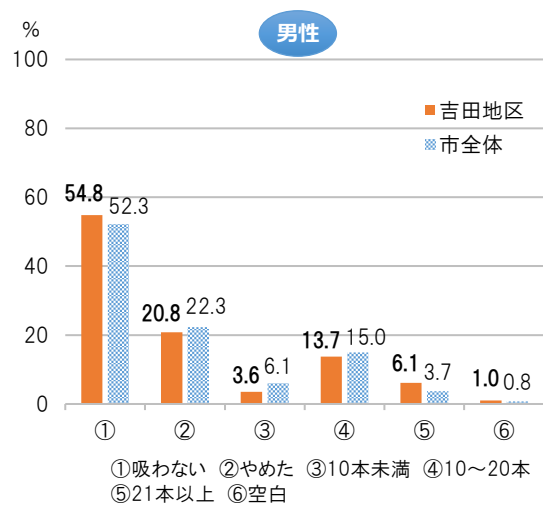
問 朝食は毎日食べていますか。



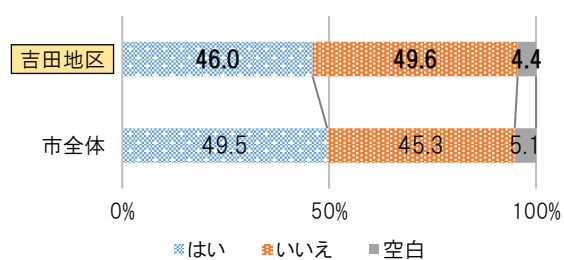
問 かかりつけ歯科医がありますか。



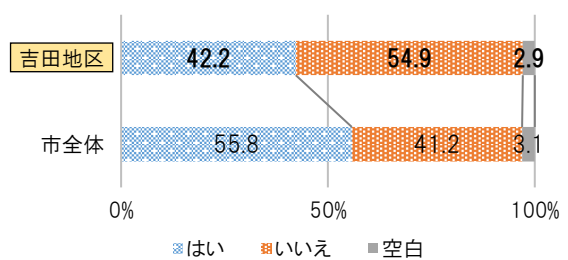
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
連合自治会	5	食生活改善推進協議会	1
各自治会健康づくり推進員	32	公民館	1

高津地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《高津地区健康づくりの会》

みんなみんな元気で明るく健康づくり
笑顔いっぱい万葉の里

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
運 動	食 生 活	心の健康	歯 科

地区の思い

- 気持ちを明るく、笑顔で過ごそう。
- 「楽しい」という気持ちがあれば、行動するきっかけにもなり習慣化することにもつながる。全てに通じる。
- 家族のつながりだけではなく、近所・地区での人とのつながりが持てる機会をつくることが大事
- 高齢者の交流場面があると地域づくりにつながる。
- 自分にあった運動を習慣化することが大切
- 自分の体調を知る、変化を知ることが大切
- 健診を受けよう。
- 働き盛り世代の男性を巻き込んで取り組もう。
- 楽しく、バランスよく食べよう。
- ゆっくりよく噛んで食べる。
- 休肝日をつくろう。

目 標

- けん** 健（検）診を受けて安心、笑顔の高津！
- こ** 声かけて、学ぼう、気づこう、こころの健康！
- う** うす味、バランス、たっぷり野菜、朝からしっかり食べようよ！
- た** たいせつに残そう、ぼくの歯、わたしの歯！
- か** 肝臓にも、定休日！
- つ** 続けよう！楽しく運動、自分流！
- 21** 楽しもう 取り組もう「健康たかつ21」！

具体的な取組

前期	令和3年度～令和5年度	① 健（検）診を受けて安心、笑顔の高津！ ・年に1回、健康診査・がん検診を受けて身体の状態を知ろう。（子宮頸がんは2年に1回） ・様々な機会を通してがん検診受診の声かけを行い、がん検診受診率アップに継続して取り組もう。（「高津は本気です！」の取組継続） ② 声かけて、学ぼう、気づこう、こころの健康！ ・こころの健康について学ぶ機会をつくろう。 ・身近な場所で集える場、出かける場を持とう。 ③ うす味、バランス、たっぷり野菜、朝からしっかり食べようよ！ ・食に関する学習の場を持とう。 ④ たいせつに残そう、ぼくの歯、わたしの歯！ ・かかりつけ歯科医を持ち、定期的に健診を受けよう。 ⑤ 肝臓にも、定休日！ ・休肝日をつくろう。 ⑥ 続けよう！楽しく運動、自分流！ ・自分にあった運動を見つけよう。 ・自分の体力を知り、運動する機会をつくろう。（ウォーキング大会や運動に関する講座開催） ⑦ 楽しもう 取り組もう「健康たかつ21」！ ・健康たかつ21の目標や取組内容を様々な場面でしっかりPRし、知ってもらおう。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

高津

評価指標

（％）		
指 標	現 状（R2）	目標値（R12）
この1年間に健康診査を受けた人の増加	71.6	75.0
この1年間にがん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診を一つでも受けた人の増加	45.1	50.0
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	38.8	65.0
毎日朝食を食べている人の増加	88.8	増加

高津地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
高 津 地 区	7,980人	3,791世帯	973人	4,025人	2,982人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
高 津 地 区	37.38%	230世帯	585人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

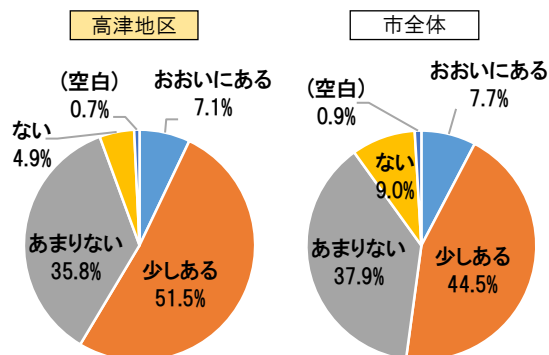
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

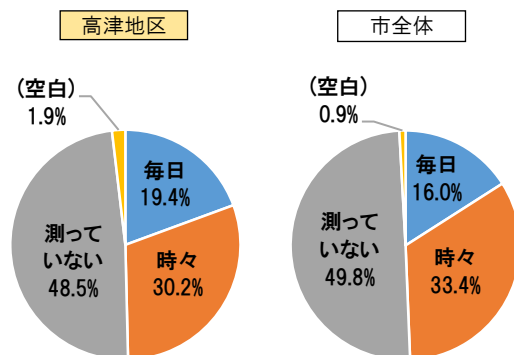
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 高津地区 268人 ・ 市全体 1,730人 ）

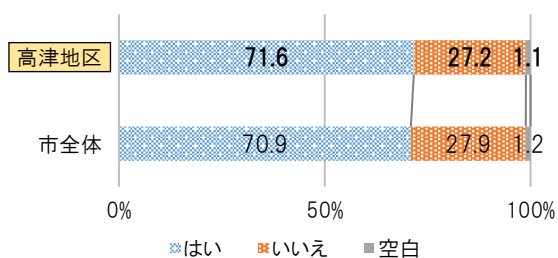
問 自分の健康状態について自信がありますか。



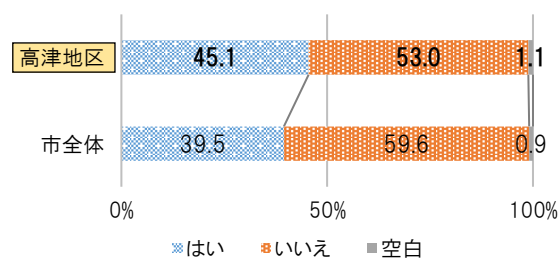
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



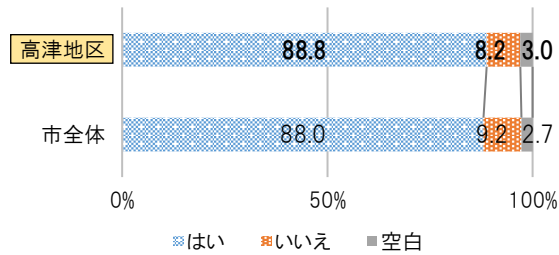
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



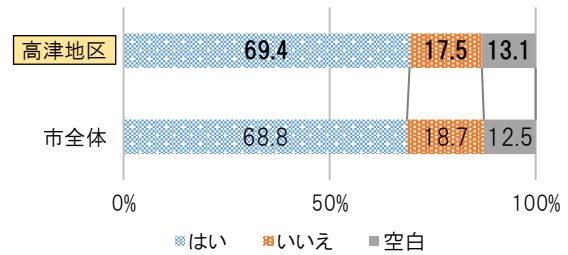
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



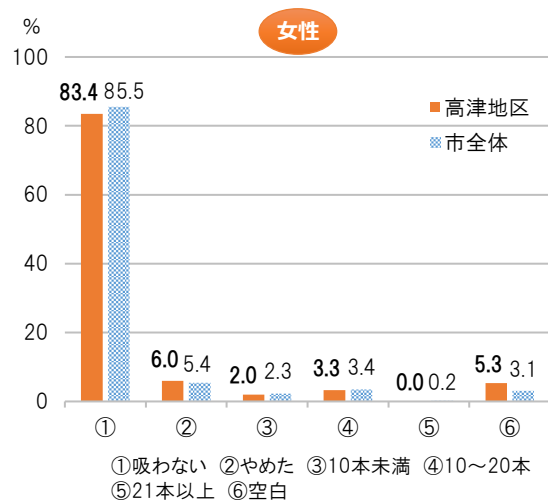
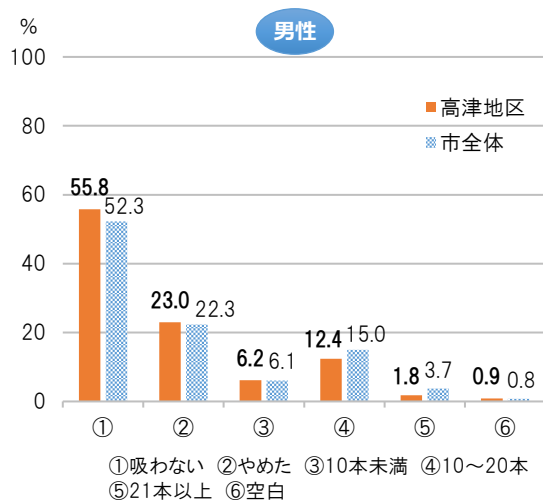
問 朝食は毎日食べていますか。



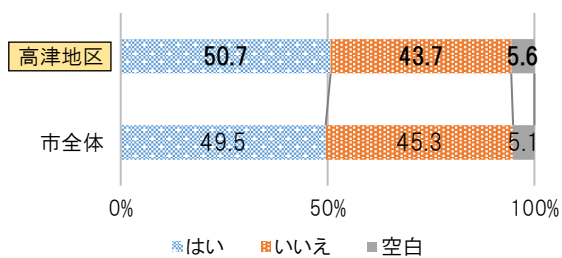
問 かかりつけ歯科医がありますか。



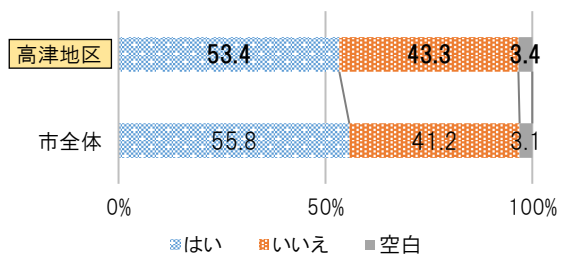
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
自治会長代表	1	民生児童委員代表	2
高齢者クラブ代表	1	ボランティア協議会代表	1
食生活改善推進委員代表	1	愛育会連合会代表	1
スポーツ推進員代表	1	健康体操代表	1
各ブロック推進員	25	小中学校長	2
公民館長	1		

安田地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《安田地区健康と福祉をすすめる会》

進んで笑顔 進んで参加 みんなが集う 住みよいやすだ

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
心の健康	歯 科	運 動	食 生 活

地区の思い

- 心が健康になれば笑顔になり、それがまわりの人の笑顔につながる。
- 目標や、趣味などの楽しみ、生きる喜びになるものを持つこと
- ストレスをためないために趣味や楽しみを持つ。
- 人との関わりの中で自分を大切にしたいと思えることで健康になる。
- あらゆることに関心を持つことは心の活性化にもつながる。
- 地域の集まりに積極的に参加することで健康に気をつけることができる。
- 十分な睡眠をとり疲れをためないこと、規則正しい生活を送ることが大切
- 自分に合った運動を継続する。
- 3度の食事は腹八分目を意識し、おいしく食べる。
- ゆずりあい、もとめあい、お互い高めあえる関係性をつくる。
- 健（検）診を受け、自分自身の状態を把握することが健康づくりの基本だと思う。

目 標

1. 目標や楽しみを持ち笑顔で過ごそう
2. 家族や地域に関心を持ち、人とのつながりを大切にしよう
3. 規則正しい生活を意識し生活習慣病を予防しよう
4. みんなで健康診査、がん検診、歯科検診を受けよう

具体的な取組

前期	令和3年度～令和5年度	1. 目標や楽しみを持ち笑顔で過ごそう ・ ころの健康に関する講演会に参加しよう。 ・ 趣味や生きがいなど、ストレス解消法を見つけよう。 2. 家族や地域に関心を持ち、人とのつながりを大切にしよう ・ 支部ごとの健康教室に参加しよう。 ・ 地域の集まりに積極的に参加しよう。 ・ 大人も子どもも自分から笑顔であいさつをしよう。 3. 規則正しい生活を意識し生活習慣病を予防しよう ・ 3度の食事は腹八分目を意識し、よく噛んで食べよう。 ・ 食の講話や料理教室に参加しよう。 ・ 塩分や糖分の1日摂取量やアルコールが身体に及ぼす影響を理解しよう。 ・ 益田版益ます元気体操を集まりの場で行おう。 ・ 安田地区内のウォーキングコースを歩いてみよう。 ・ 自分に合った運動を見つけ、運動習慣を身につけよう。 ・ 質の良い睡眠をとろう。 ・ 家庭で定期的に血圧測定をしよう。 4. みんなで健康診査、がん検診、歯科検診を受けよう ・ 家族や隣近所へ声をかけ誘い合おう。 ・ かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持ち定期的に受診しよう。 ・ お口の健康が全身へ及ぼす影響について知ろう。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

安田

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
この1年間に健康診査（市・職場・人間ドックなど）を受けた人の増加	69.6	75.0
この1年間にがん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診を一つでも受けた人の増加	43.0	50.0
普段強いストレスを感じている人の減少	65.2	55.0
毎日2合以上飲酒する男性の減少 毎日1合以上飲酒する女性の減少	16.7 5.8	6.8 2.6
趣味がある人の増加（65歳以上）	53.8	80.0
家庭で血圧測定をしている人の増加	48.9	55.0
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	44.4	65.0

(%)

安田地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
安 田 地 区	3,532人	1,594世帯	387人	1,769人	1,376人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
安 田 地 区	38.99%	96世帯	201人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

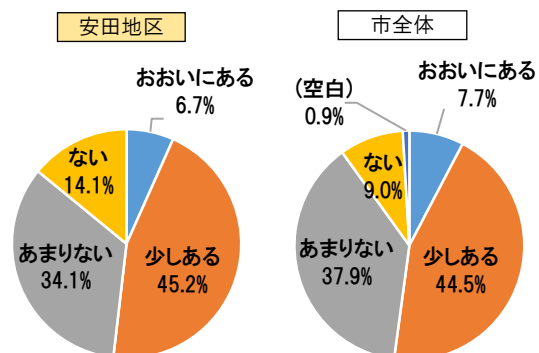
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

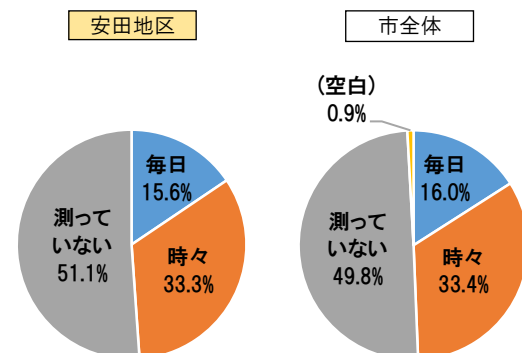
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 安田地区 135人 ・ 市全体 1,730人 ）

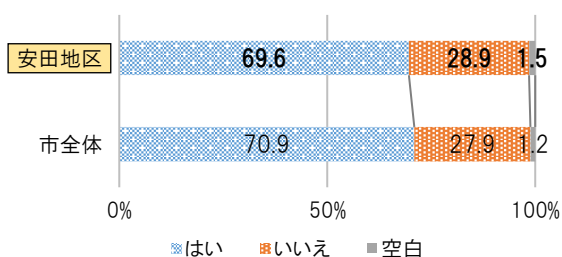
問 自分の健康状態について自信がありますか。



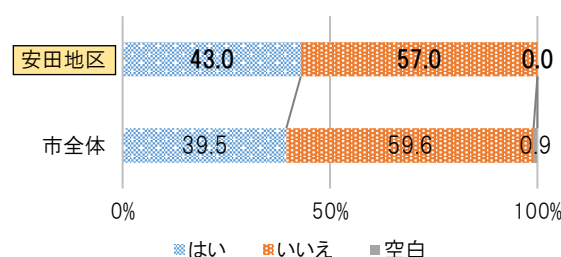
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



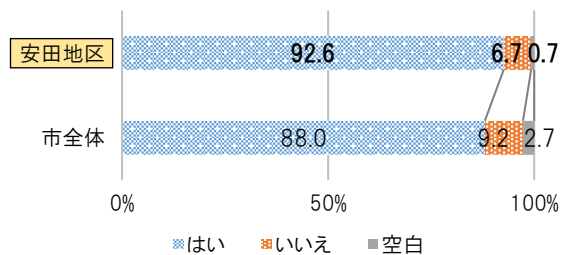
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



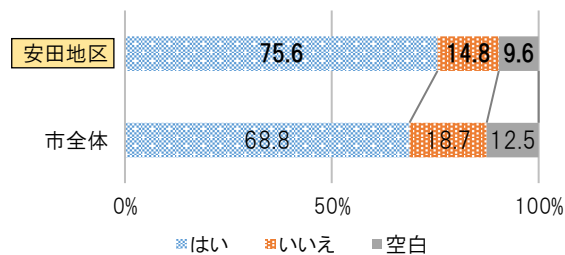
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



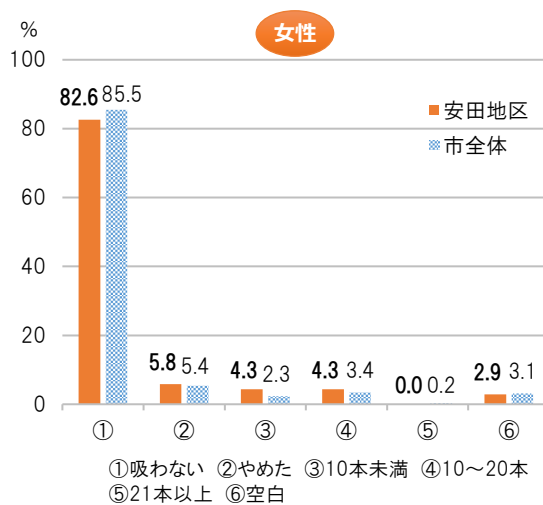
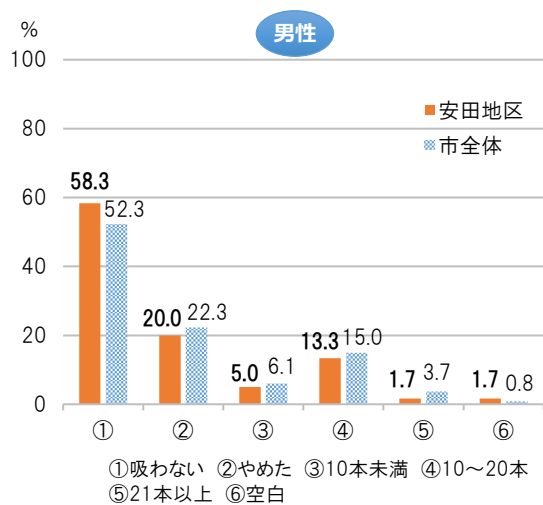
問 朝食は毎日食べていますか。



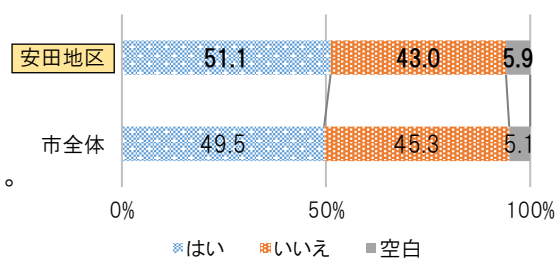
問 かかりつけ歯科医がありますか。



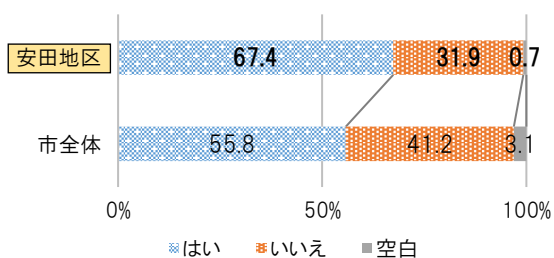
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
連合自治会(11自治会)	118	安田地区食生活改善推進員	1
安田地区婦人会	1	民生児童委員	1
安田地区社会福祉協議会	1	更生保護女性会	1
青少年育成会議	1		
安田地区ボランティア協議会	1		

鎌手地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《鎌手地区健康・福祉・交通安全の会》

笑顔で声かけあおう 老いも若きも元気な鎌手

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
食生活	心の健康	歯科	運動

地区の思い

- 健康診査を受け、自分の体を知り、気付き、次の行動につなげる。
- 隣近所、子どもから大人まで全ての地区民へ声をかけ健康や安否を確認する。
- みんなで誘い合い声をかけ合うことで健康づくり活動を継続していく。
- 日々の挨拶などでコミュニケーションをはかり、助け合う。
- 自分も相手も心身の健康を保つ。
- 気遣い、気配り、自分だけではなく周囲の人のことを考える精神を持つ。
- バランスの良い食事をし、しっかり睡眠をとり、体を動かす。
- よく噛みゆっくり食べ腹八分目を心がける。
- 運動時間を生活の中に取り入れ、自分に合った運動をする。
- ストレスをためないようゆっくり休み、大声で笑う。
- 鎌手地区の景色や社会資源を活用した健康づくりに取り組む。

目 標

1. 健康診査、がん検診、歯科健診を受けよう（精密検査含）
2. 声をかけ合い助け合おう
3. 規則正しい生活リズムを作ろう
4. 鎌手地区の宣伝をしよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 健康診査、がん検診、歯科健診を受けよう（精密検査含） ・ 健診を受診し、自分の体の状況を知り、必要な場合は継続した治療を行うよう、あらゆる機会を活用し声をかけ合う。 ・ 健診検査数値結果から生活習慣を見直し、気をつける。 2. 声をかけ合い助け合おう ・ さまざまな健康づくり活動へ参加し、正しい知識を身につけ、また、学ぶ機会を作る。 ・ 健康づくりへの関心が高まるよう、子どもから大人まで地区民へ健康情報を発信し、声をかけ合う。（交流） 3. 規則正しい生活リズムを作ろう ・ 子どもの頃から、1日3食バランスよく、しっかり噛んで食べる。 ・ ストレスをためないよう、発散方法を学び、身につける。 ・ 十分な睡眠をとり、ゆっくり休む。 4. 鎌手地区の宣伝をしよう ・ 板わかめ、ぼべむすびなど、海の幸や水仙ウオーク、海岸などをPRし、健康づくり活動へ繋げる。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

鎌
手

評価指標

(%)

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
健康に関心のある人の増加	88.3	100
毎日朝食を食べている人の増加	83.5	90.0
子どもの頃から毎日朝食を食べている人の増加	小学生 93.3 中学生 82.2	増やす
睡眠が十分とれている人の増加	65.2	85.0
家庭で血圧測定をしている人の増加	52.7	55.0
がん検診受診率の増加（特に大腸がん）	3.64	8.5

鎌手地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
鎌手地区	1,440人	668世帯	119人	614人	707人
益田市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
鎌手地区	49.13%	53世帯	128人
益田市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

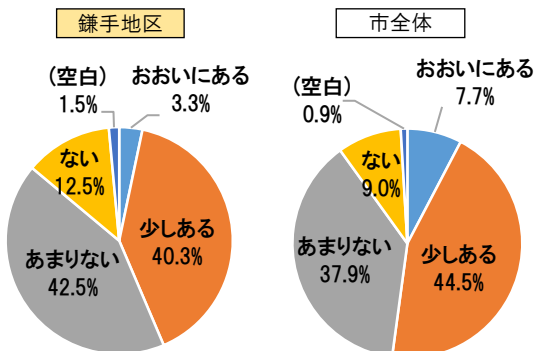
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

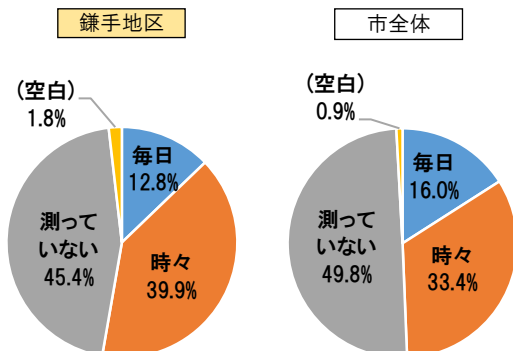
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（鎌手地区 273人 ・ 市全体 1,730人）

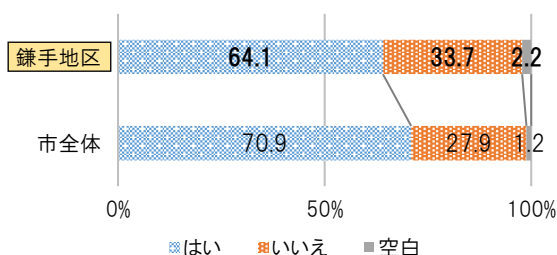
問 自分の健康状態について自信がありますか。



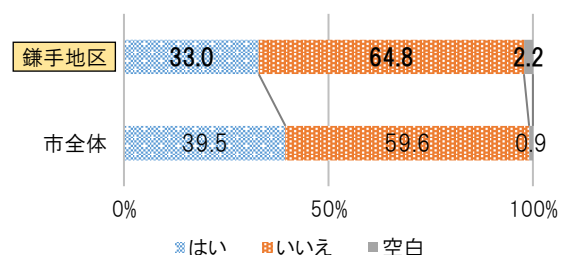
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



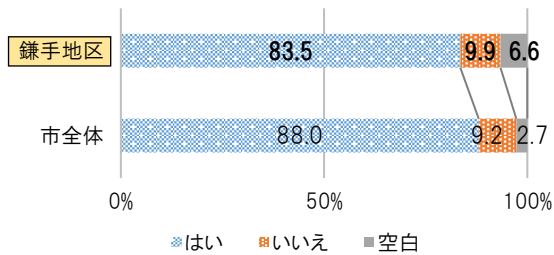
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



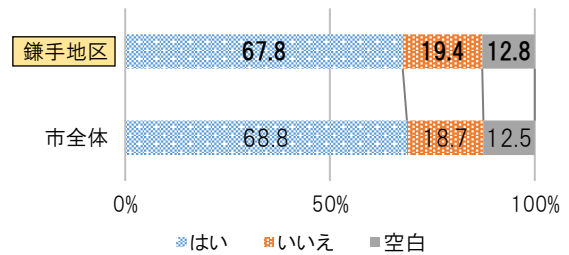
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



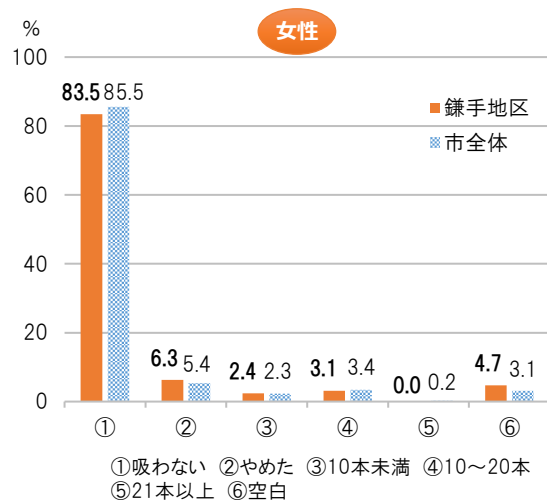
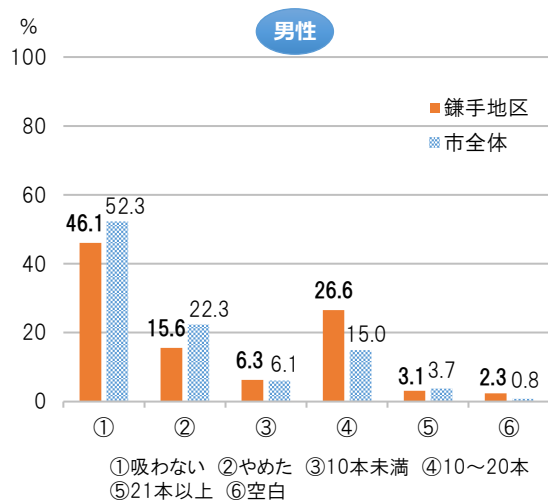
問 朝食は毎日食べていますか。



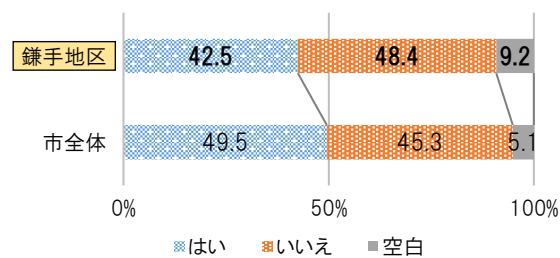
問 かかりつけ歯科医がありますか。



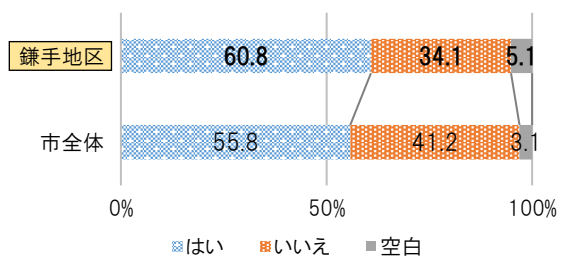
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数
自治会女性部(自治会ごとに選任)	21

種地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《種地区保健班》

元気な種!! 声かけと笑顔でつながる里

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
食生活	心の健康	歯科	運動

地区の思い

- ・地域全体が元気で暮らすために声をかけ合うことが大切
- ・人とのふれあいを大切にしていつまでも元気で前向きに生きる。
- ・自分の健康状態を知るために健（検）診を受ける。
- ・野菜をあまり意識して食べていない。
- ・食事のバランス・野菜・薄味を心がけないといけない。
- ・塩分とかを気を付けていなかった。
- ・ストレスを避ける。
- ・コミュニケーションをとって地域の方とともに元気に暮らしたい。
- ・集う機会をもってたくさん笑うことは健康にも大切
- ・趣味や好きなことをして健康になる。
- ・無理せず自分にあった運動を続ける。
- ・種の健康づくりは声かけから始まった伝統がある。
- ・人口減少が進む上で、ますます人とのふれあいが大事になると思う。

目 標

1. 声かけ運動を継続しよう
2. 年に1度は健（検）診を受けよう
3. 薄味を意識して、野菜を積極的に食べよう
4. 住民同士で集って、ストレスを発散しよう
5. 無理のない運動を続けよう
6. あじさい園健康ウォークを継続しよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 声かけ運動を継続しよう ・保健だよりを毎月配布して、声かけと見守りを行う。 ・保健班を中心に、住民同士で声をかけ合い、行事に参加する。 2. 年に1度は健（検）診を受けよう ・声をかけ合って健（検）診を周知する。 ・保健班を中心に、大腸がん検診の取組を行う。 ・健（検）診を受けて、自分の健康状態を把握する。 3. 薄味を意識して、野菜を積極的に食べよう ・塩分と健康の影響について、学ぶ機会を持つ。 ・野菜の量を意識して、積極的に食べる。 4. 住民同士で集って、ストレスを発散しよう ・積極的に家の外に出て、人と交流する機会を持つ。 ・趣味や生きがいの時間を持つ。 5. 無理のない運動を続けよう ・仕事以外で散歩などの運動を継続する。 ・仕事の中で運動強度が増えるような工夫をする。 6. あじさい園健康ウォークを継続しよう ・他の組織と連携して、あじさい園を手入れする。 ・地区外に種の魅力を紹介して、参加者を増やす。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
この1年間に健康診査（市・職場・人間ドックなど）を受けた人の増加	68.6	75.0
この1年間にがん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診を一つでも受けた人の増加	44.2	50.0
意識して減塩に努めている人の増加	47.7	50.0
仕事以外に何か運動している人の増加	26.7	40.0
普段強いストレスを感じている人の減少	68.6	55.0
趣味がある人の増加（65歳以上）	45.3	60.0

種地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
種 地 区	247人	111世帯	12人	113人	122人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
種 地 区	49.39%	6世帯	25人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

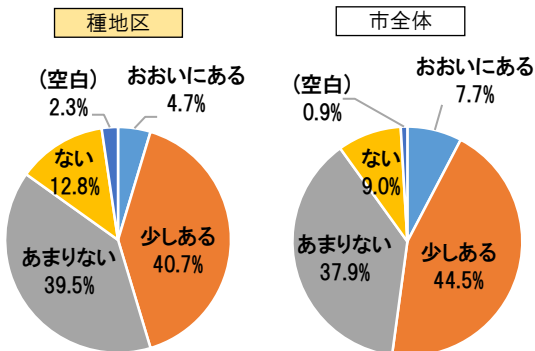
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

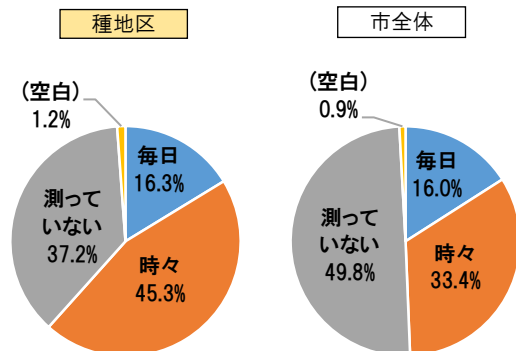
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（種地区 86人 ・ 市全体 1,730人）

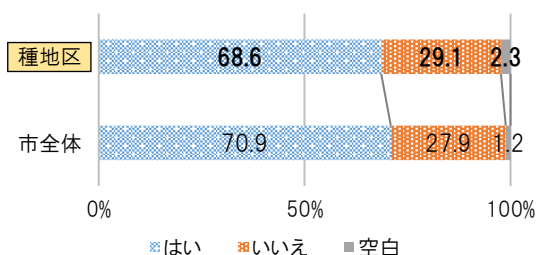
問 自分の健康状態について自信がありますか。



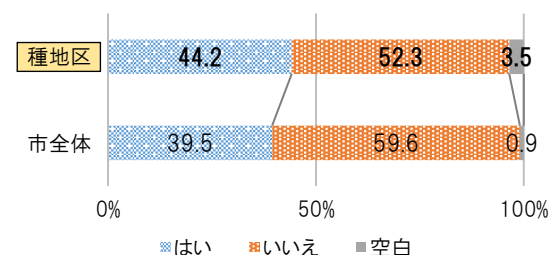
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



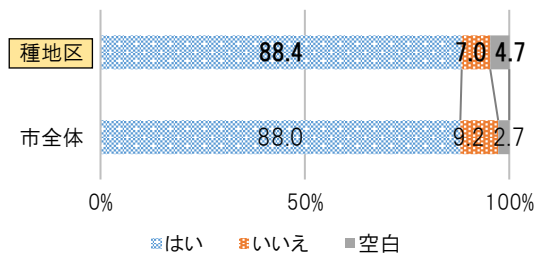
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



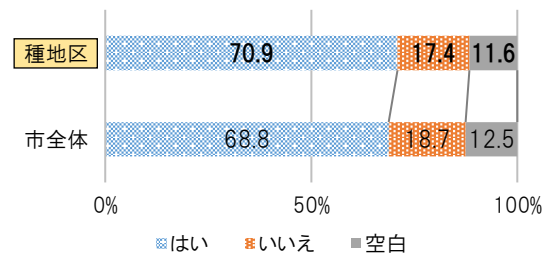
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



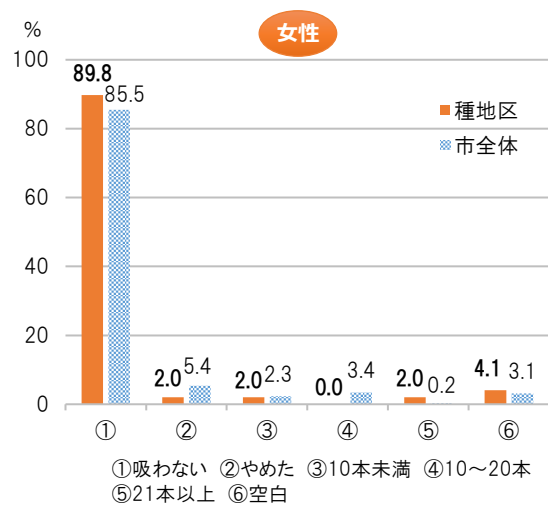
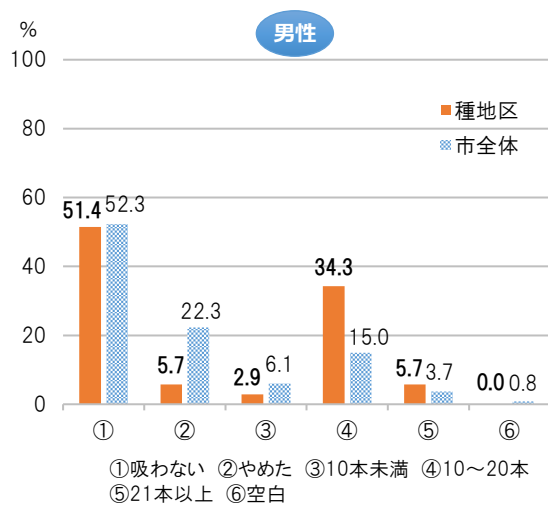
問 朝食は毎日食べていますか。



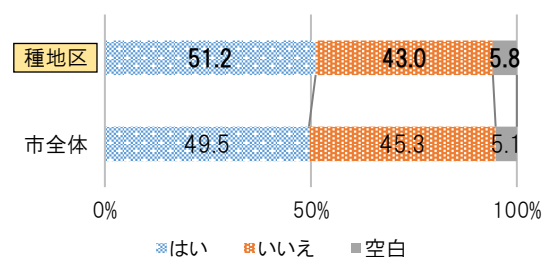
問 かかりつけ歯科医がありますか。



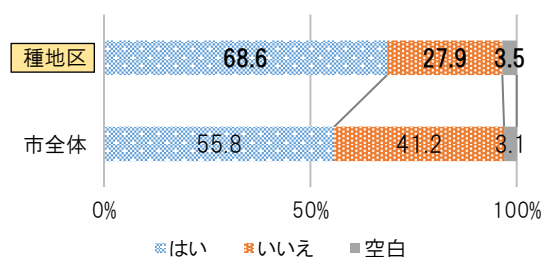
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
連合自治会	4	班員(世帯より1名)	89

北仙道地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《北仙道地区健康を守る会》

子どもから高齢者まで笑顔の出るきたせん

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
食生活	心の健康	歯科	運動

地区の思い

- たくさん笑い、笑顔でいることが大切
- 声をかけあうことが大事、おせっかいぐらいがいい。
- 笑顔は健康の源であり、笑顔を見ればみんなが豊かになる。
- 人と人とのつながりこそ、地域コミュニティの基本となる。
- おしゃれを意識することは外に出ることにつながる。
- 悩まず前向きに考えること、ストレス解消が大切だと思う。
- 健康の基本は食事であり、これは子どもから高齢者まで共通
- アルコールに気をつけたい。
- 地域の伝統を大切にしたい。
- 自分自身の体を大切にし、元気でいるために健診を受けることが大切
- 何事も継続するためには楽しいと思えることが大切だと思う。
- 地区のウォーキングにたくさんの人に参加してほしい。
- 自分に合った運動を続けることが大切
- 地区行事に参加しやすいようにする。
- 趣味を持ち仲間をつくる。
- 独居老人が増えており外出するきっかけとなるものが必要

目 標

1. 心の健康づくりをすすめよう
2. 家族や隣近所への声かけ、明るい笑顔で地域の絆を深めよう
3. 子どもから高齢者まで健康についての正しい知識を身に付けよう
4. 楽しく体を動かそう
5. 自分自身の体を大切にしよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 心の健康づくりをすすめよう ・ 趣味を持つなど、自分にあったストレス解消法を見つけよう。 ・ 自治会ごとのお話し会を継続し、高齢者の集いの場を持とう。 2. 家族や隣近所への声かけ、明るい笑顔で地域の絆を深めよう ・ 人と出会ったらまずは自分から笑顔で声をかけ、あいさつをしよう。 ・ 地域の集まりに積極的に参加しよう、誘い合おう。 3. 子どもから高齢者まで健康についての正しい知識を身に付けよう ・ 関係機関と連携し、食に関する講話や料理教室を開催しよう。 ・ 塩分や糖分の適量やアルコールが体に及ぼす影響を学ぼう。 4. 楽しく体を動かそう ・ 益田版益ます元気体操を集まりの場で取り入れよう。 ・ ふれあいウォークに参加しよう、誘い合おう。 ・ 自分に合った運動を見つけよう。 5. 自分自身の体を大切にしよう ・ 1年に1回は健康診査を受けて体のチェックをしよう。 ・ 積極的にがん検診を受けよう。 ・ かかりつけ医やかかりつけ歯科医を持とう。 ・ がん検診に関するアンケート調査の分析結果を活用し、がん検診受診率向上に向けた取組を検討、実施しよう。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
この1年間に健康診査（市・職場・人間ドックなど）を受けた人の増加	57.9	75.0
この1年間にがん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診を一つでも受けた人の増加	34.6	50.0
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	33.8	65.0
スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っている人の増加	45.9	60.0
趣味がある人の増加	66.3	80.0

(%)

北仙道地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
北仙道地区	432人	188世帯	46人	176人	210人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
北仙道地区	48.61%	16世帯	33人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

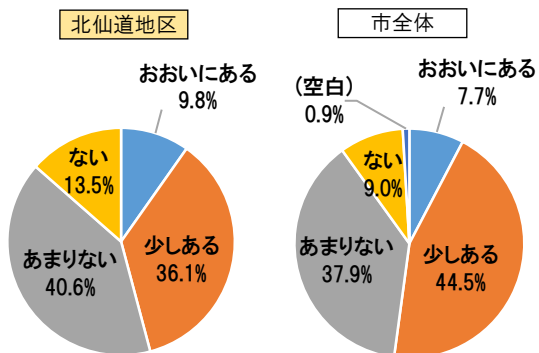
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

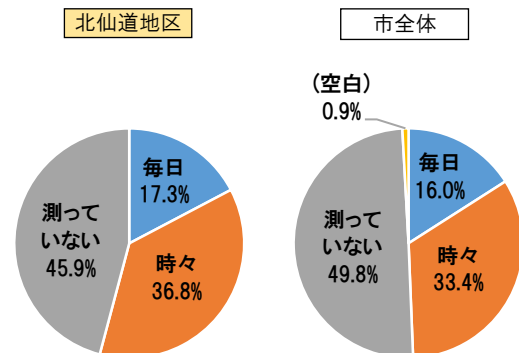
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（北仙道地区 133人 ・ 市全体 1,730人）

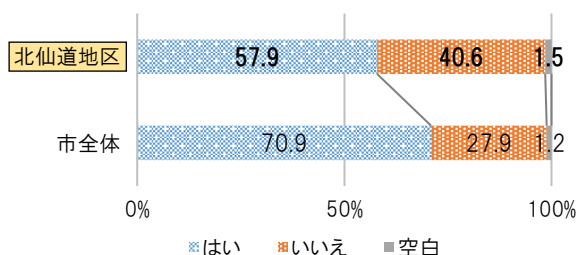
問 自分の健康状態について自信がありますか。



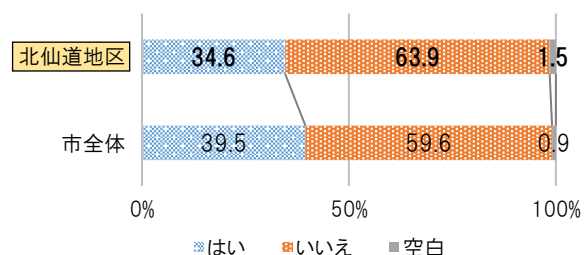
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



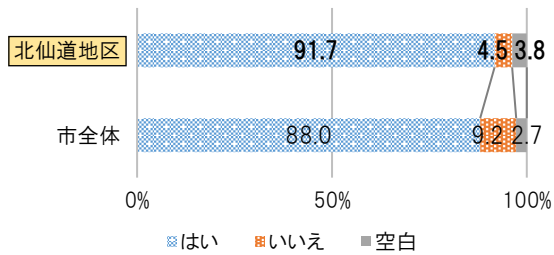
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



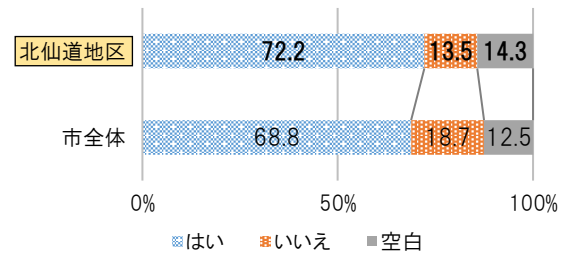
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



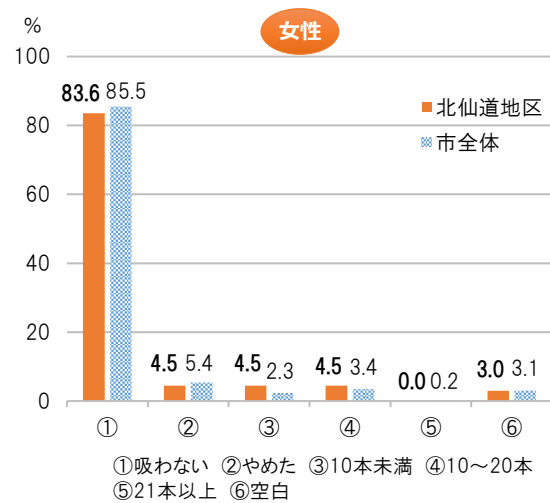
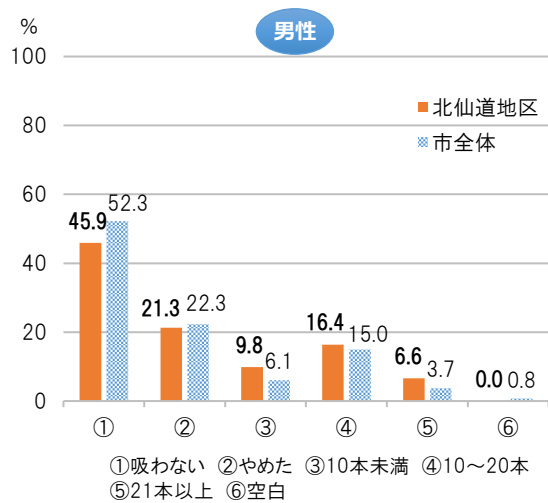
問 朝食は毎日食べていますか。



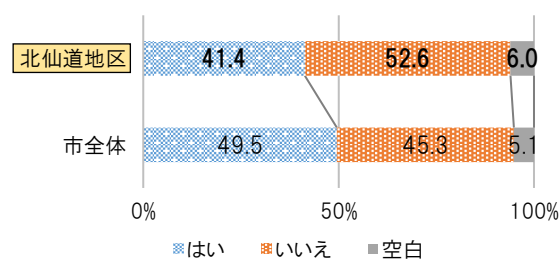
問 かかりつけ歯科医がありますか。



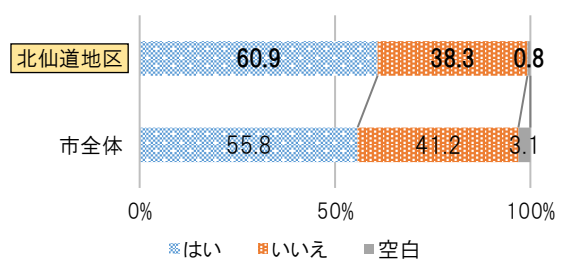
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
連合自治会	2	北仙道老人クラブ	1
青少年育成会議	1	民生児童委員	1
北仙道地区ボランティア協議会	5	北仙道の明日をつくる会	1
食生活改善推進員	1		

豊川地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《豊川地区福祉と健康づくりの会》

笑顔でつながるとよか^⑧

「きょうよう（役割）」と「きょういく（居場所）」で、わくわく生活

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
歯 科	運 動	食 生 活	心の健康

地区の思い

- つながりを持つことが必要。それは気持ちのよいあいさつから。
- ワクワクすることが大事
- 笑顔で楽しく地域がつながることが支え合いや健康の基本
- ほどよい運動、ほどよいお酒、なんでもほどよく。
- みんなで誘い合って健診を受けよう。豊川地区の健診受診率を上げたい。
- みんなが参加できるようなイベントを考えて地域で交流したい。
- 高齢者が多くなる中で、これまで以上に外に出る機会を作ることが大事

《子どもたちの意見》

- お互いが笑顔で大きな声であいさつをする。
- 毎日しっかり身体を動かす。
- 好き嫌いをせず食べる。

目 標

1. バランス良くおいしく食べよう
2. 自分に合った運動をしよう
3. 歯を大切にしよう
4. 笑顔でつながるわくわく生活
5. 定期的に健康診査・がん検診を受けよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. バランス良くおいしく食べよう ・ 食について学ぶ機会を持とう。 ・ 食を通じて世代間交流をしよう。 2. 自分に合った運動をしよう ・ 一斉ラジオ体操、ウォーキング大会、百歳体操の実施 3. 歯を大切にしよう ・ お口の健康について学ぶ機会を持とう。 ・ 益田版7020良い歯の運動、歯周疾患検診をすすめよう。 4. 笑顔でつながるわくわく生活 ・ 笑顔でわくわくするような集いの場を持とう。 ・ 心の健康について学ぶ機会を持とう。 ・ 幅広い世代へ健康づくりを発信するため、地域内の各機関と連携し取り組もう。 5. 定期的に健康診査・がん検診を受けよう ・ 様々な機会を通じて健診・がん検診の呼びかけをしよう。 ・ がん予防の取組を継続していこう。（プリンセスデー、文化祭での大腸がん検診の呼びかけなど）
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
この1年間に健康診査を受けた人の増加	62.7	75.0
この1年間にがん検診を一つでも受けた人の増加	44.4	50.0
定期的に歯科医院へ行っている人の割合	33.8	50.0
スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っている人の増加	54.2	60.0
毎日朝食を食べている人の増加	90.8	増 加

(%)

豊川地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
豊川地区	828人	363世帯	73人	438人	317人
益田市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
豊川地区	38.29%	26世帯	42人
益田市	38.65%	1,371世帯	3,266人

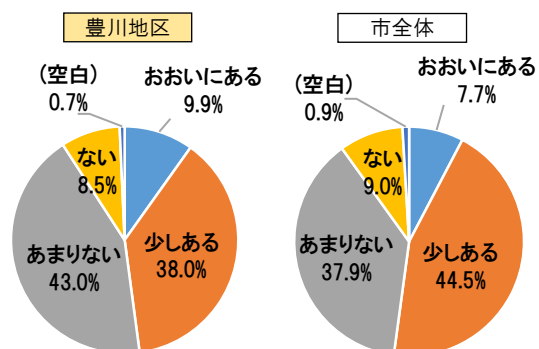
※1 65歳以上の人口割合
 ※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数
 ※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

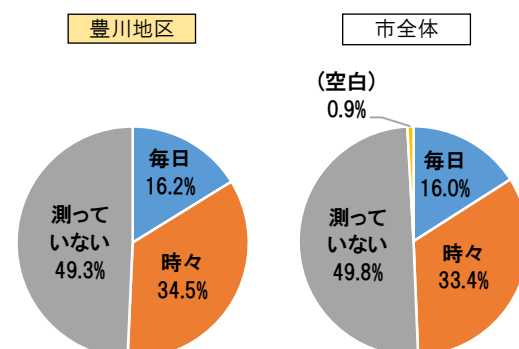
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（豊川地区 142人 ・ 市全体 1,730人）

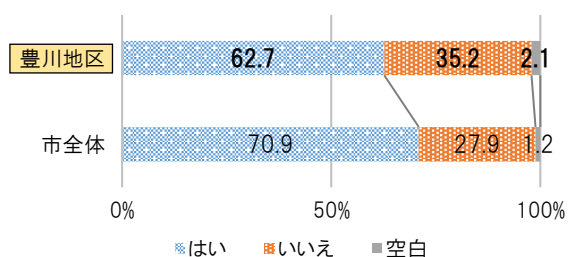
問 自分の健康状態について自信がありますか。



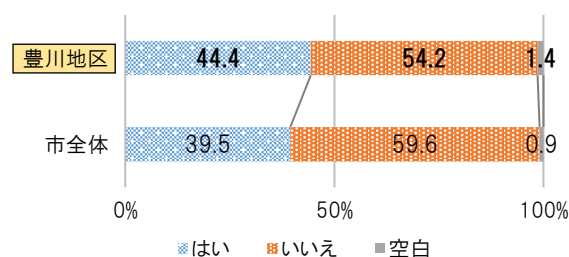
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



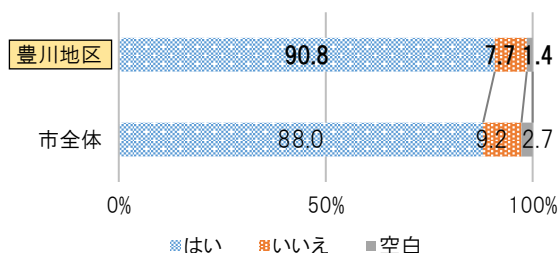
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



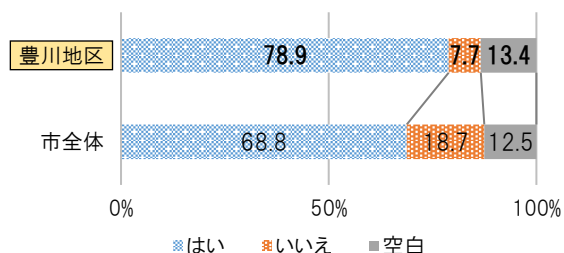
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



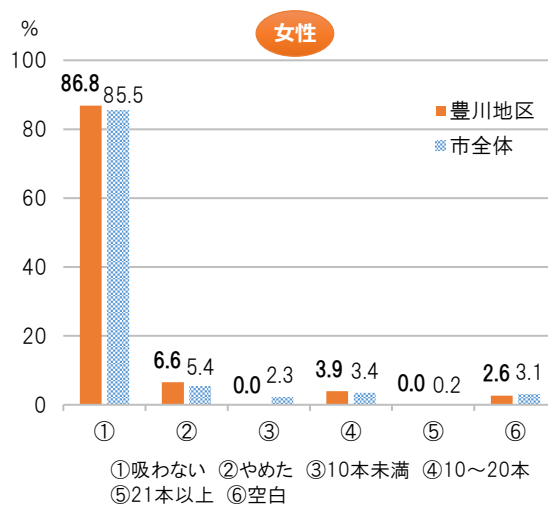
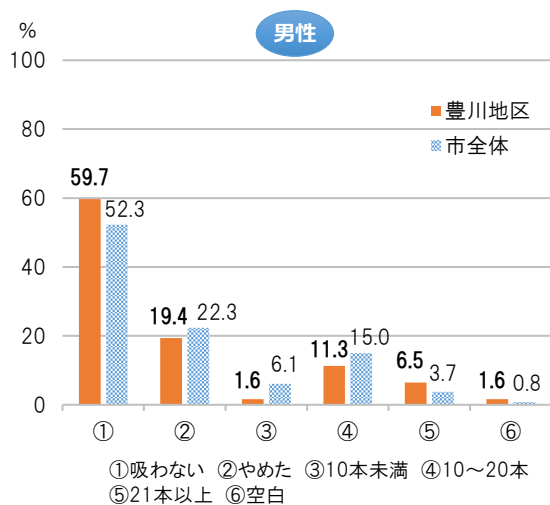
問 朝食は毎日食べていますか。



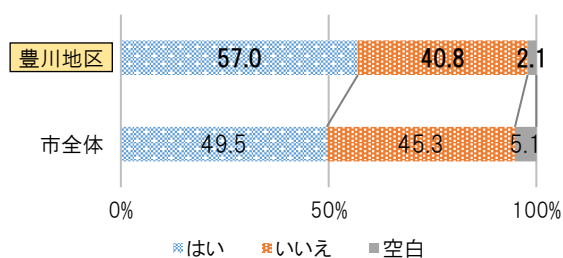
問 かかりつけ歯科医がありますか。



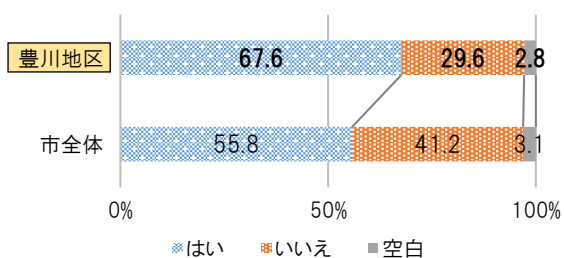
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
自治会	8	民生児童委員協議会	1
地区社会福祉協議会	1	老人クラブ	1
ボランティア協議会(まごころ会)	1	食生活改善推進協議会	1
保育園	1	母子保健推進員	1
各支部役員・推進員	28		

真砂地区活動計画（令和3年度～12年度）



《さわやかへるす真砂》 元気のみなもと「笑顔」を拡散!! ～ピンピンコロリの健康な真砂～

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
歯 科	運 動	食 生 活	心の健康

地区の思い

- 真砂が明るく、活気のある地になってほしい。
- 子どもも増え、皆笑顔の真砂が10年先もあったら素晴らしい！
- 皆の笑顔と行動で、地域も明るくなると思う。
- 隣の家が遠いが、隣近所との声かけで繋がっていこう。
- いつでも声かけして、隣を大切にしよう。
- 出会った人には声をかけるようにしています。
- 声かけで家に閉じこもらないように、元気で楽しい日が暮らせますように。
- 子ども達とのイベントを企画したらいいと思う。
- 催しに参加して、みんなと話せるのが楽しみ。
- 高齢になり、いつまで活動ができるか心配
- 入院や受診で参加できなくなった人もいる。
- 大変な時もあるけど、役をするのはやりがいがある。

目 標

1. バランスよく、おいしく食べよう
2. 身体を動かそう
3. 笑顔で声をかけ合おう
4. 身体とお口の健（検）診を受けよう
5. 楽しい活動を増やそう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. バランスよく、おいしく食べよう ・ 料理教室、食やお口の健康教室の開催 ・ 食生活改善推進員との協力・連携 ・ 減塩や骨粗鬆症予防等についての啓発 2. 身体を動かそう ・ 健康体操の開催 ・ 健康ウォーキングの開催、協力 ・ 益田版 益ます元気体操の啓発 3. 笑顔で声をかけ合おう ・ いろいろな催しの参加を呼びかける。 4. 身体とお口の健（検）診を受けよう ・ 健診日程表の各戸配布 ・ 胃がん・大腸がん検診受診者への検診料金助成（自治会の協力） ・ 大腸がん検診実施への協力 5. 楽しい活動を増やそう ・ 推進員同士の交流 ・ 活動体制の見直し、検討 ・ 他団体の活動への参画・コラボ ・ 学校や保育園との連携・子ども達とのイベントの企画 6. 全体の取組 ・ お知らせ放送や公民館だよりの活用 ・ さわやかへるす真砂のPR ・ 部会活動計画に沿った取組
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
意識して減塩に努めている人を増やす	54.2	増やす
かかりつけ歯科医をもっている人を増やす	59.4	増やす
学習の場に参加する人を増やす	24.0	増やす
健康づくりを行う環境が整っている（仲間がいる）	18.5	増やす

真砂地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
真砂地区	326人	154世帯	25人	125人	176人
益田市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
真砂地区	54.13%	18世帯	36人
益田市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

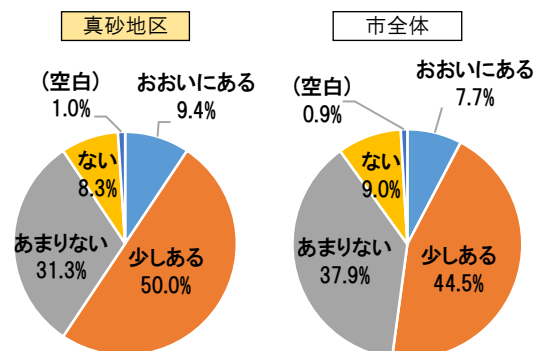
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

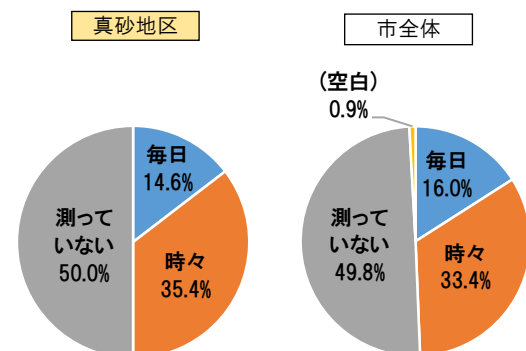
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（真砂地区 96人 ・ 市全体 1,730人）

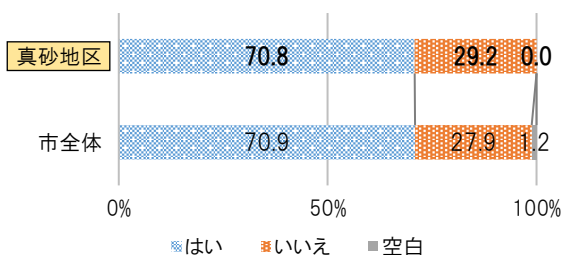
問 自分の健康状態について自信がありますか。



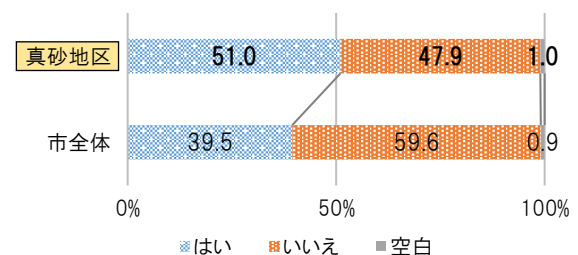
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



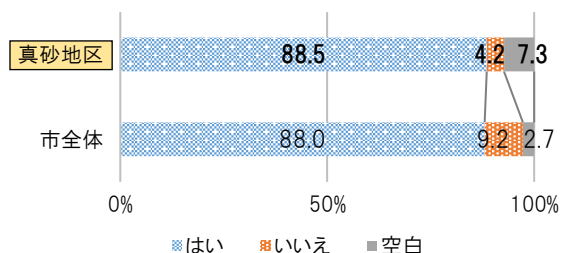
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



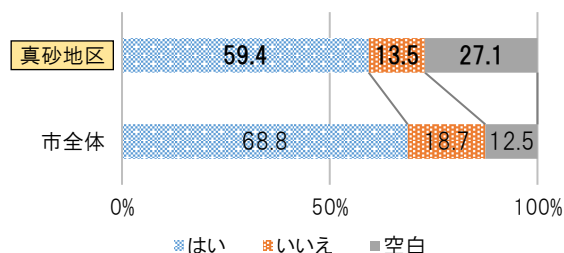
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



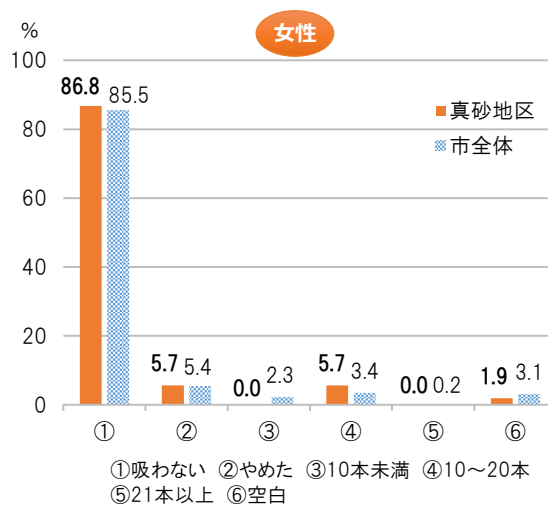
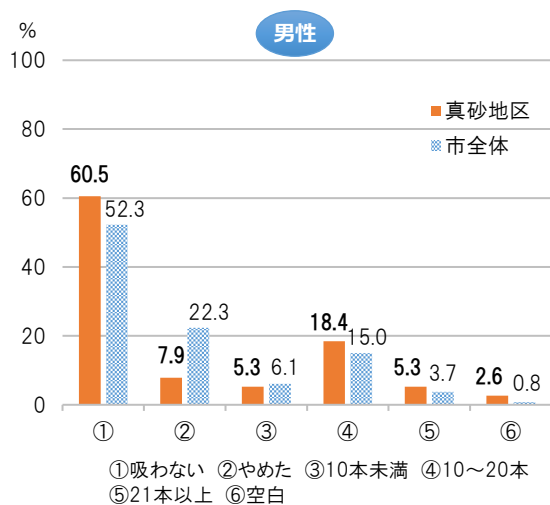
問 朝食は毎日食べていますか。



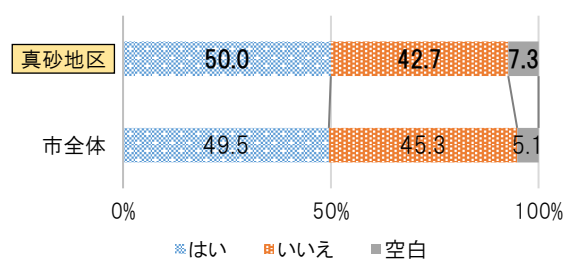
問 かかりつけ歯科医がありますか。



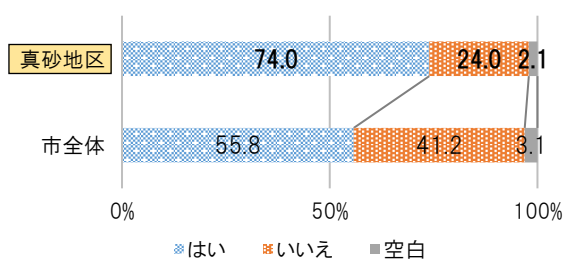
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
地域代表	2	ひぐらし苑	1
JA女性部	2	ときめきの里 支え合い部会	1
真砂地区食生活改善推進員	2		

西益田地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《西益田地区健康を守る会》

声をかけ合い、みんな笑顔の明るい西益田

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
歯 科	運 動	食 生 活	心の健康

地区の思い

- 生き甲斐や目標を持ち、生活にメリハリをつける。
- 心身ともに元気であることが充実感につながる。
- 好きなことをみつけ仲間、友達作りをする。
- 声をかけあうことで地域を明るくし、笑顔で暮らせる地域をつくる。
- 家族や隣近所とつながりをもち、あいさつや声をかけ、自分も相手も心身の健康が保てる。
- 気遣いや気配りなど、自分だけではなく周囲の人のことを考える精神を持つ。
- 長生きするために、健康診査を受け早期発見・早期治療につなげる。
- 医療、健康診査（がん検診）など健康に関することをまず学習し知識を得る。
- 学習会など集うことで、独居老人などの閉じこもり防止や人と触れ合いコミュニケーションをとる。
- 1日3食食べ、しっかり睡眠をとり、自分に合った運動をしよう。
 - ⇒ 食べることは笑顔につながり、体に良い食事を心がける。
 - ⇒ 家庭菜園など体を動かし、継続して運動（体を動かす）をする。
 - ⇒ 1日の生活のリズムを整え、しっかり睡眠をとる。

目 標

1. 健康に関する正しい知識を身につけよう
2. 声をかけあい（あいさつなど）、誘い合おう
3. 健康診査、がん検診、歯科健診を受けよう
4. 好きなことをみつけ生き甲斐を持とう

具体的な取組

前期	令和3年度～令和5年度	1. 健康に関する正しい知識を身につけよう ・ 学習する機会をつくり、まずは自分自身が学び、実践へつなげる。 ・ 子どもの頃から1日3食よく噛んで食べ、しっかり睡眠をとり、生活のリズムを整える。 ・ 家庭菜園など日々の生活において身体を動かし、自分に合った運動をする。 ・ 自宅で血圧を測るなど、健康に関して関心を持つ。 2. 声をかけあい（あいさつなど）、誘い合おう ・ 健康に関する取組など、誘い合い積極的な参加・呼びかけをする。 ・ あいさつなど声かけから始め、閉じこもり防止・安否確認など、地域で見守り支え合える環境づくりを心がける。 3. 健康診査・がん検診・歯科健診を受けよう ・ 健康診査、がん検診、歯科健診を年に1回受診するようPRし、そして自分自身も受診する。 ・ 大腸がん検診の受診勧奨は地域を挙げて取り組む。 4. 好きなことをみつけ生き甲斐を持とう ・ 趣味や好きなことを見つけ、はりあいのある生活を送る。 ・ 仲間をつくり、心身ともに健康を保つ。 ・ 人と触れ合い笑顔で暮らせる地域にする。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
自宅（家庭）で血圧を測っている人の増加	44.2	55.0
がん検診を受ける人の増加（胃・大腸・肺・乳・子宮頸）	37.7	50.0
スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っている人の増加	58.3	60.0
ボランティア、趣味、通いの場、老人クラブや町内会・自治会等の地域での活動に参加している人の増加（65歳以上）	32.8	増やす

西益田地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
西益田地区	3,783人	1,709世帯	396人	1,655人	1,732人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
西益田地区	45.78%	120世帯	302人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

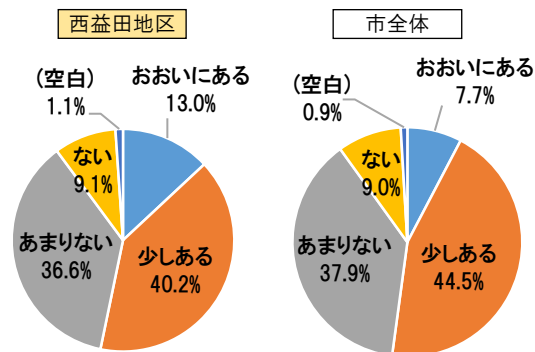
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

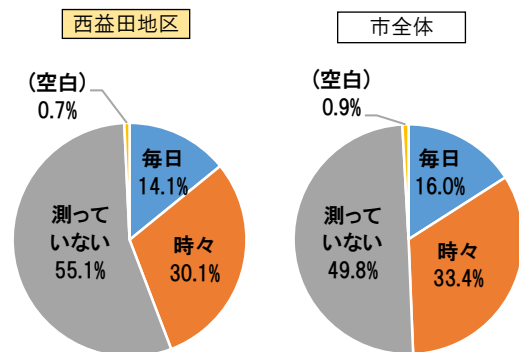
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（西益田地区 276人 ・ 市全体 1,730人）

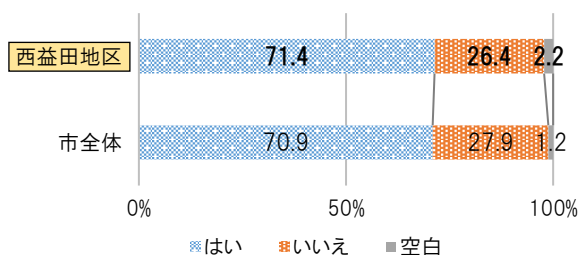
問 自分の健康状態について自信がありますか。



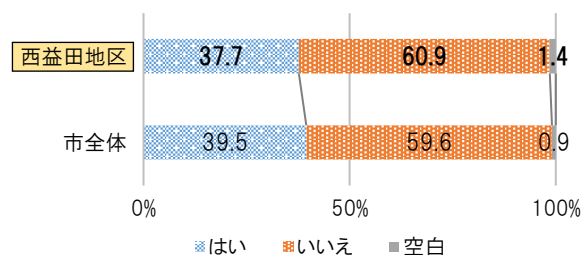
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



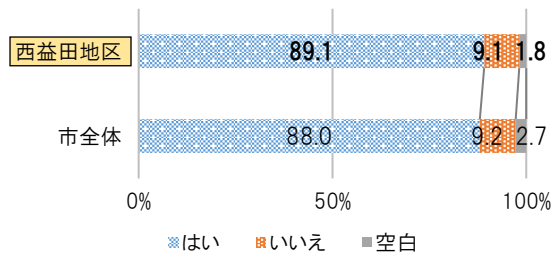
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



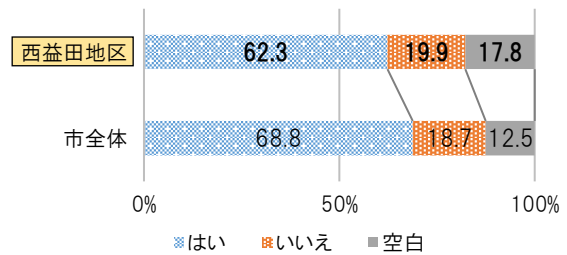
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



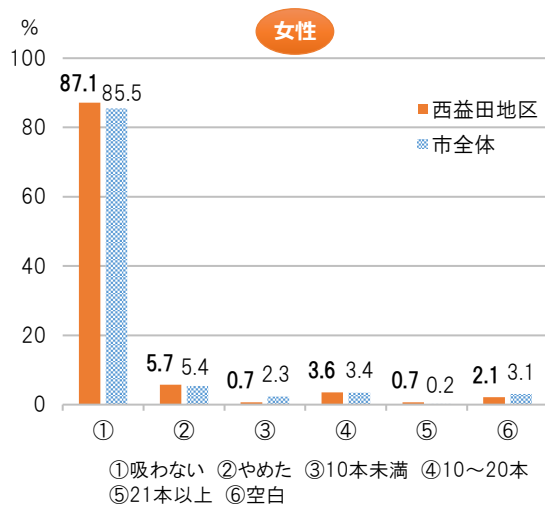
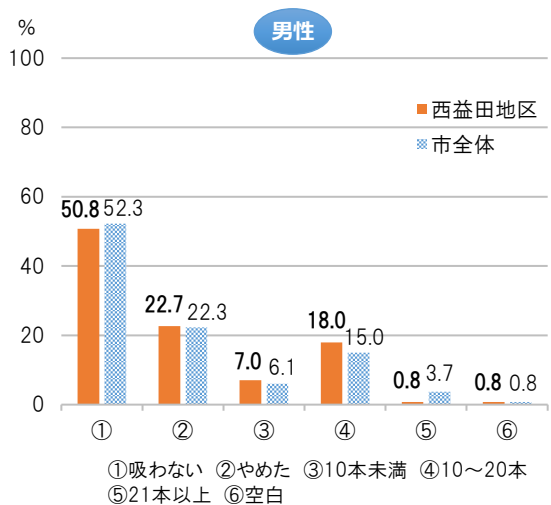
問 朝食は毎日食べていますか。



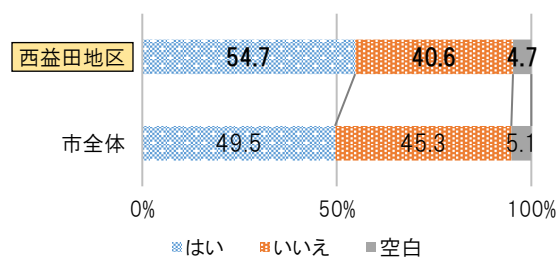
問 かかりつけ歯科医がありますか。



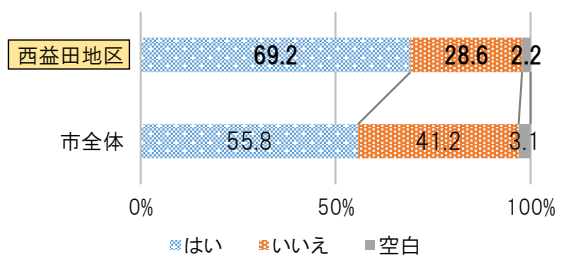
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
連合自治会	2	民生児童委員協議会	1
食生活改善推進協議会代表	2	その他は班ごとに選任	174

二条地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《二条健康づくりの会》

ゆるくて確かなつながりで、笑顔の花を咲かせよう

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
心の健康	歯 科	運 動	食 生 活

地区の思い

- たくさん笑いストレスをためない。
- 楽しく生きる。
- 声をかけあう。
- 地域の中でゆるく・やわらかくつながろう。
- メディアと上手につきあおう 普段の生活を大切に！
- いつまでもおいしく食べるために歯を大切にする。
- よく噛んで食べる。
- バランスのとれた食事を摂る。
- 腹八分目を心がける。
- 早寝早起きをしよう。
- 運動を続けよう。
- 健（検）診を受けよう。

目 標

1. いたわりのこころを持ち笑顔で過ごそう
2. 少しずつ身体を動かそう まずは気軽にウォーキング
3. 食べることがすべての源 おいしく食べるために歯を大切にしよう
4. いつまでも自分らしく過ごすために健（検）診を受けよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	心の健康 ・心の健康に関する講演会等の実施、情報を発信する。 ・新型コロナウイルス等の正しい情報を広げる。 ・健康相談・健康教室を継続する。 歯 科 ・歯科に関する講演会等の実施、情報を発信する。 ・かかりつけ歯科医をもつことをすすめる。 運 動 ・健康ウォークを継続する。 ・誰でも気軽に取り組める運動を企画しすすめる。（ポッチャ等） 食生活 ・食生活に関する講演会等の実施、情報を発信する。 ・食生活改善推進員や小学校保健委員会と協働し食育を推進する。 ・親子料理教室、男性料理教室を継続する。 健康診査 ・健（検）診の日程をPRし、声をかけあって受診する。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
普段強いストレスを感じている人の減少	68.6	55.0
普段から歩くことを心掛けている人の増加	51.0	57.0
朝食を毎日食べている人の増加	88.2	90.0
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	35.3	65.0
この1年間に健康診査（市・職場・人間ドックなど）を受けた人の増加	74.5	75.0

二条地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
二 条 地 区	486人	258世帯	34人	193人	259人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
二 条 地 区	53.40%	19世帯	56人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

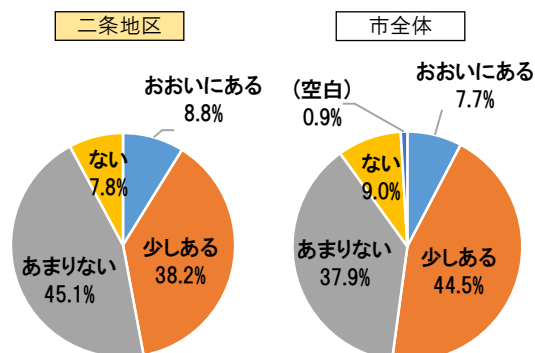
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

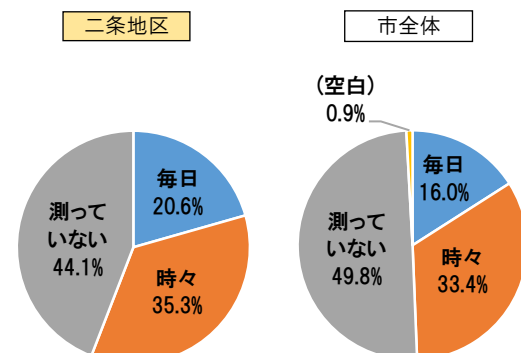
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（二条地区 102人 ・ 市全体 1,730人）

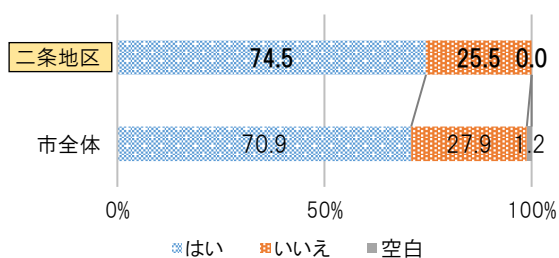
問 自分の健康状態について自信がありますか。



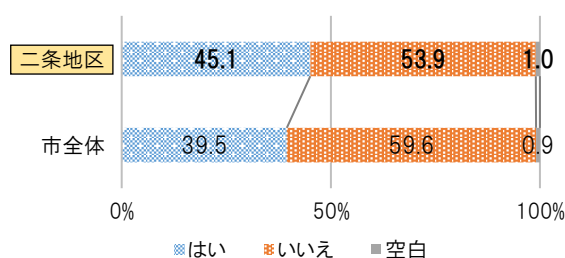
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



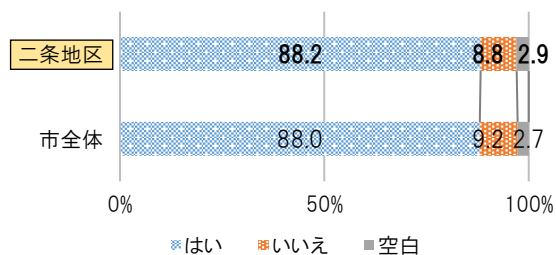
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



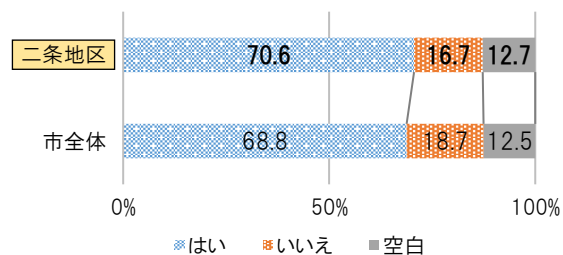
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



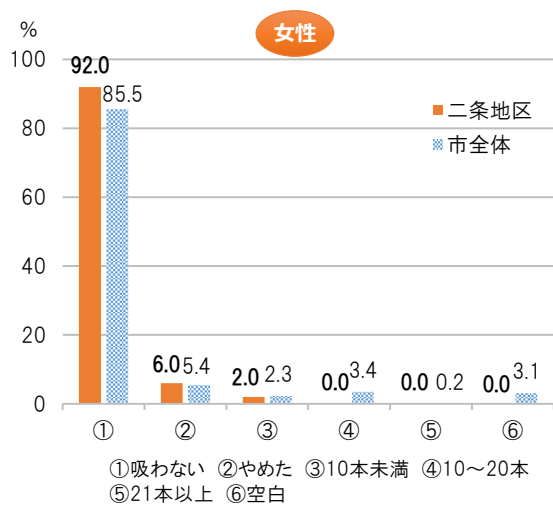
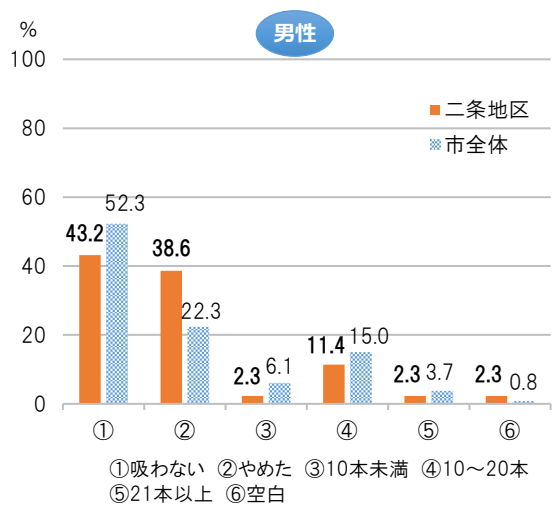
問 朝食は毎日食べていますか。



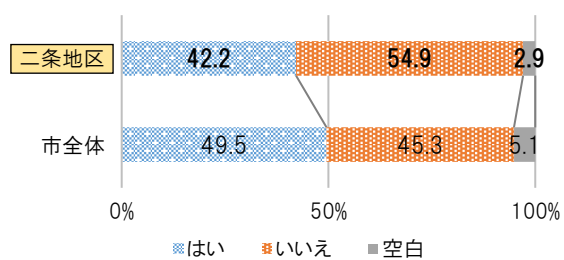
問 かかりつけ歯科医がありますか。



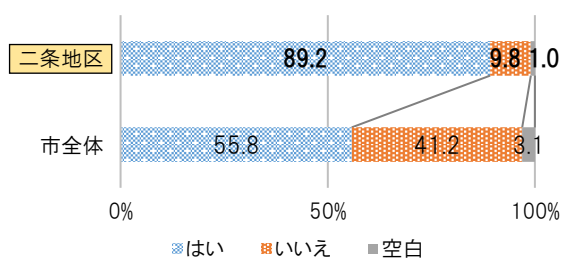
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
自治会代表(副会長)	1	班長・推進員(地区代表)	24
食生活改善推進協議会理事	1		

美濃地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《美濃地区健康を守る会》

適度な運動心がけ 健診受けて 笑顔いっぱい美濃の里

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
運 動	食 生 活	心の健康	歯 科

地区の思い

- かかりつけ医を持って、健康を維持することが大切
- 健診（検診）を受け、自分の健康状態を理解する。
- 病気になりにくい体づくり（食事、運動、健診等）
- 規則正しい食事。好き嫌いをせず、お酒と上手に付き合っていく。
- 健康づくりの仲間を増やすよう、声かけをする。
- 人との集いの場を増やして、お互いに声をかけ、会話の機会を増やすことが大切
⇒近所で気軽に声をかけ合って、明るいまちにしていこう。
- 自分と健康を気遣ったり、悩みを聞いたりするきっかけになる。
- 自分の体に合った運動を継続して行うことが大事
- 長生きしている人は笑顔がよい。笑うことで自分も周りも明るくする。健康の証
- 自分の健康について話し合い、互いにアドバイスをし合う場をもつ。
- 前向きに考えたり、捉えたりするようにする。
- ストレスをためないよう、無理をしない。

目 標

1. 「笑顔」で自分や地域を豊かにしよう
2. 規則正しい食生活をし、自分に合った運動を続けよう
3. 健康診査・がん検診・歯科健診を受け、自分のからだの状態を知ろう
4. 健康づくりの仲間を増やそう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 「笑顔」で自分や地域を豊かにしよう ・ 家族や近所、地域の方へ笑顔で明るくあいさつ、声かけをする。 ・ さまざまな世代と交流できる機会をつくる。 ・ 趣味や生きがいをもち、いきいきとした生活を送る。 2. 規則正しい生活をし、自分に合った運動を続けよう ・ 食事は腹八分目でバランスよく、しっかりよく噛んで食べる。 ・ 睡眠をしっかりとって、規則正しい生活リズムを送る。 ・ 間食はほどほどに、アルコールとは上手に付き合う。 ・ 日常生活で少しずつ体を動かすよう意識する。 ・ ウォーキング大会を開催し、みんなで楽しく体を動かす機会を作る。 3. 健康診査・がん検診・歯科健診を受け、自分のからだの状態を知ろう ・ 年に1回は健康診査、がん検診を受け、精密検査も必ず受診する。 ・ 健診結果をもとに、自分の生活習慣を見直す。 ・ かかりつけ歯科をもち、定期的に歯科医院へ通院する。 4. 健康づくりの仲間を増やそう ・ 健康づくりの場へ参加し、健康について正しい知識を身につける。 ・ 健康教室で学んだことを、家族や近所の方へ広めていく。 ・ 食生活改善推進員や地域自治組織など、他団体と積極的に連携を図る。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

美
濃

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
健康または病気について関心がある人の増加	92.3	100
散歩をしたり早歩きをしたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の増加	44.0	55.0
スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っている人の増加	42.9	60.0
睡眠が十分にとれている人の増加	75.8	85.0
この1年間にがん（胃・肺・大腸・子宮・乳）検診を一つでも受けた人の増加	47.3	50.0

(%)

美濃地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
美濃地区	318人	144世帯	21人	127人	170人
益田市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
美濃地区	53.46%	19世帯	26人
益田市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

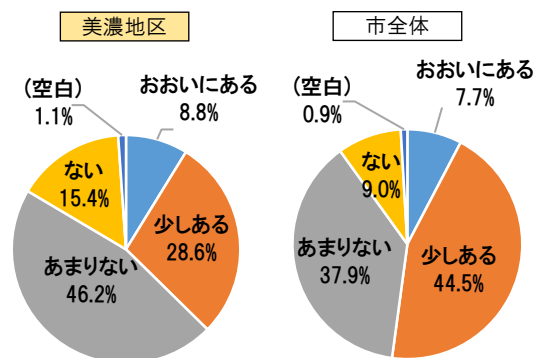
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

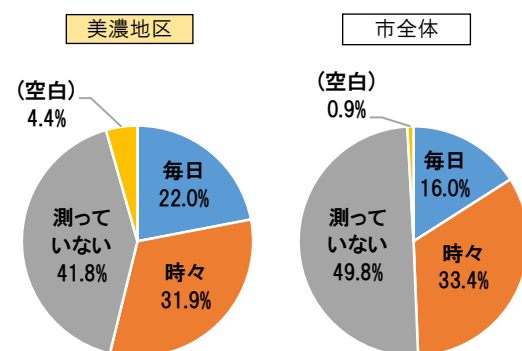
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（美濃地区 91人 ・ 市全体 1,730人）

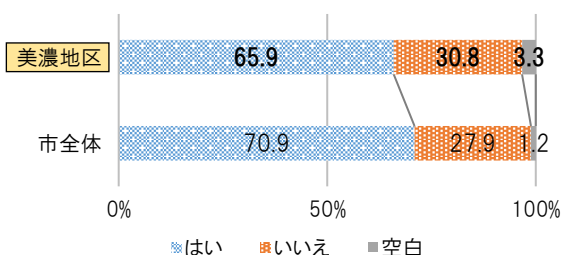
問 自分の健康状態について自信がありますか。



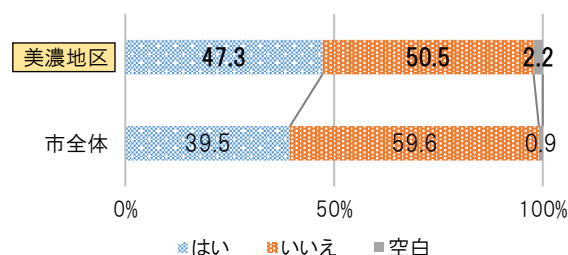
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



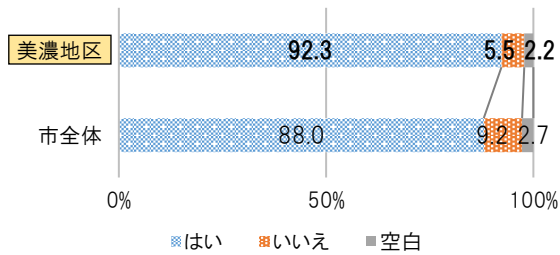
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



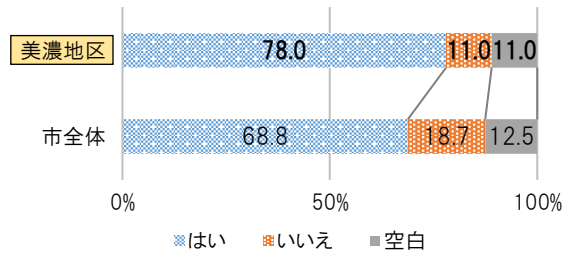
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



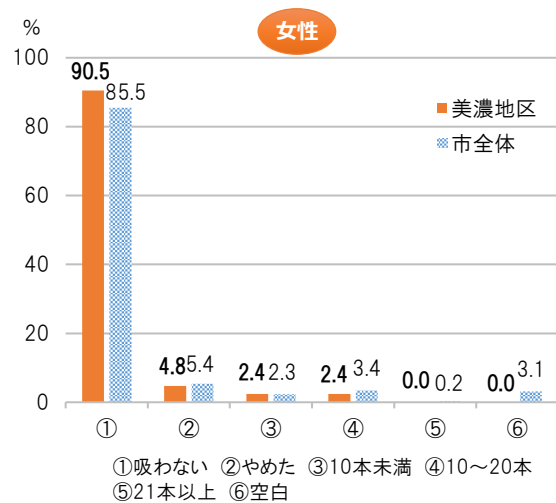
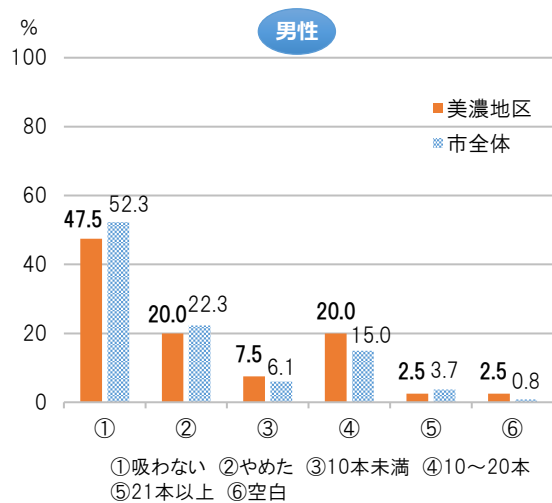
問 朝食は毎日食べていますか。



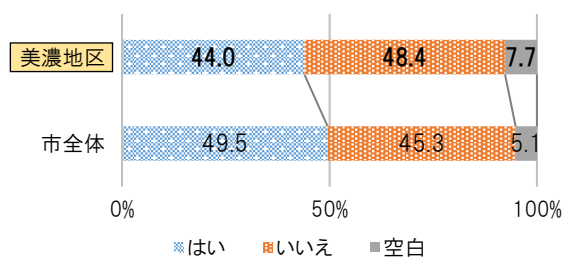
問 かかりつけ歯科医がありますか。



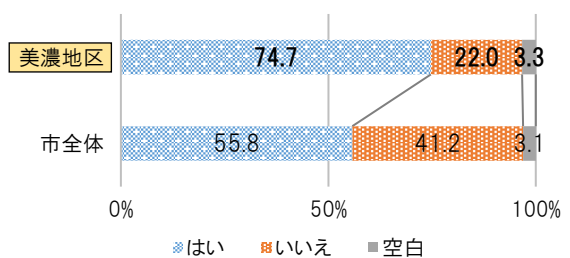
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
美濃地区連合自治会	6	地区推進委員 (組より1名ずつ選出)	18

小野地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《小野地区健康と福祉を推進する会》

みんなで声かけ・見守り 楽しく長生き小野の里
～健診・運動・食事・交流～

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
心の健康	歯 科	運 動	食 生 活

地区の思い

- 毎日の運動をこころがけよう。
- 自分にあった運動をしよう。
- しっかり食べて楽しく動く。
- 腹八分目の食事にする。
- 食事は健康の基本、食事健康づくり
- かかりつけ医を決める。
- 健（検）診を受ける。
- お隣さんを大事に、見守り声をかけあう。
- 地域仲間を大切にする。
- 名前呼び合うことで仲良く。
- 感謝のこころを忘れない。
- ゆったりとのんびりとした生活を送る。
- 明るく朗らかに、笑顔で過ごす。
- 閉じこもらず外へ出て行こう。
- 地区の行事に参加する。
- 地域全員で健康学習に取り組む。

目 標

1. みんなで誘い合って健（検）診を受けよう
2. 自分にあった運動を続けよう
3. 「食」「歯」を大切に、食事健康づくりをしよう
4. みんなで見守り、声をかけ合い、参加しよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 地域ぐるみで軽スポーツなど運動のできる環境づくりを進める ・小野ふれあいウォーキング大会の開催 ・サロン活動、サークル活動への参加の呼びかけを行い、活動を支援する。 ・地区民体育大会への参加 ・高齢者グランドゴルフ大会開催への協力 ・誰でも気軽に参加できる運動の企画・開催 2. 健（検）診の普及啓発により、受診率向上の取組を進める ・健（検）診日程表の全戸配布 ・各種健（検）診受診の告知放送等による呼びかけ 3. 地域の課題（高齢者の閉じこもり予防、ストレス対策、心の健康）解決に向けた取組を進める ・心の健康、歯科、運動、食生活等、各種テーマの健康教室の開催 ・小野ふれあい健康フェスティバルの開催 ・文化祭等地域行事での展示 ・巡回診療所の利用促進 4. 地域の皆さんが参加しやすい体制づくりを進める ・出前講座の開催 ・送迎バスの活用 5. 広報や情報誌、インターネットを活用し、積極的に情報発信を行う ・おのつうしんでの健康管理情報の発信 6. 学校・保育所、保護者や食生活改善推進員と連携した取組を進める ・各料理教室の開催 7. 公民館事業、地域づくり推進事業等とマッチングさせながら事業を行う
	令和6年度～令和7年度	

見直し・継続

評価指標

指 標		現 状 (R2)	目標値 (R12)
この1年間に地域や職場での健（検）診を受けた人の増加	健康診査	66.5	75.0
	がん検診	36.2	50.0
散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の増加		45.8	55.0
朝食を毎日食べている人の増加		85.4	90.0
自治会や老人クラブ、婦人会、ボランティア活動、サロン活動等、何らかの地域の活動に参加している人の増加		27.9	増 加

(%)

小野地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
小 野 地 区	1,385人	638世帯	99人	602人	684人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
小 野 地 区	49.31%	50世帯	124人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

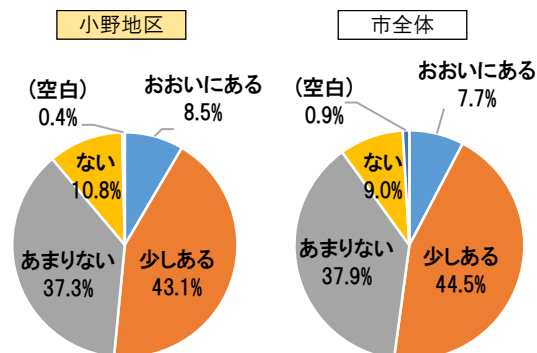
※1 65歳以上の人口割合
 ※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数
 ※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

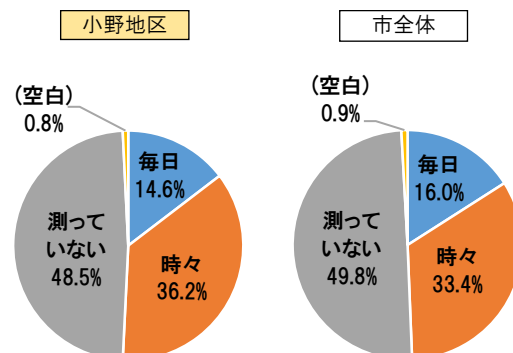
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（小野地区 260人 ・ 市全体 1,730人）

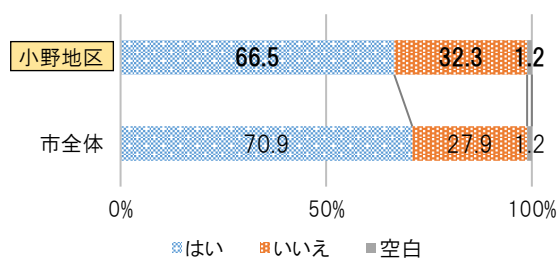
問 自分の健康状態について自信がありますか。



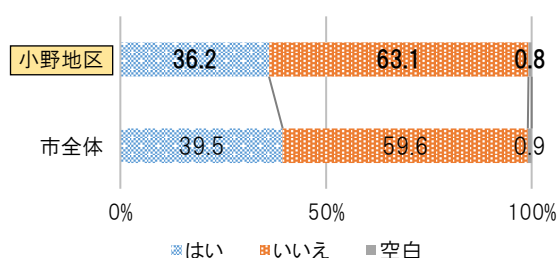
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



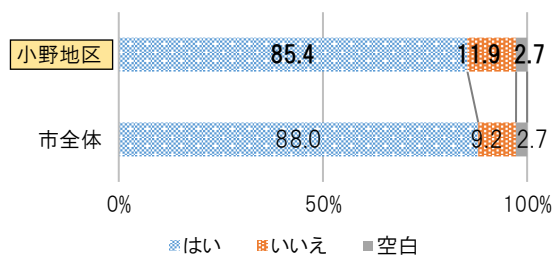
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



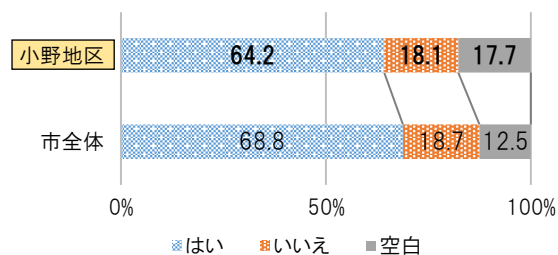
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



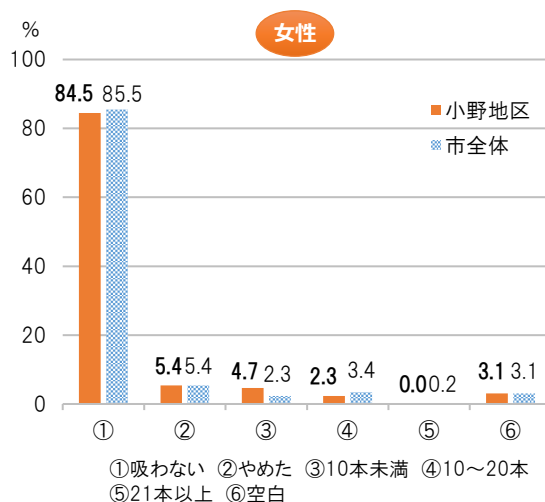
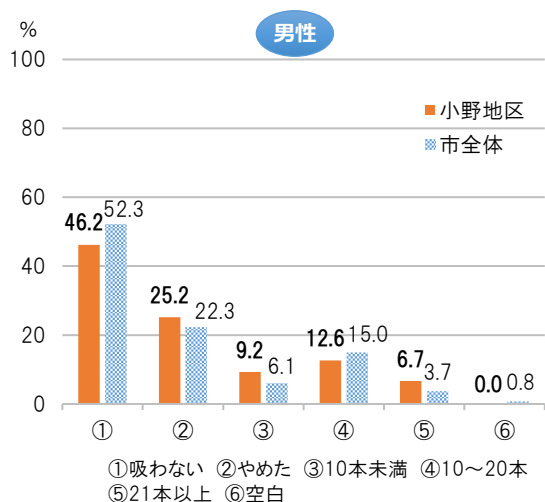
問 朝食は毎日食べていますか。



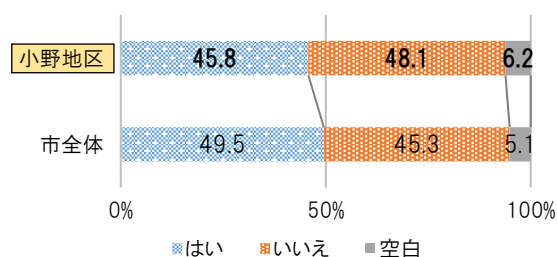
問 かかりつけ歯科医がありますか。



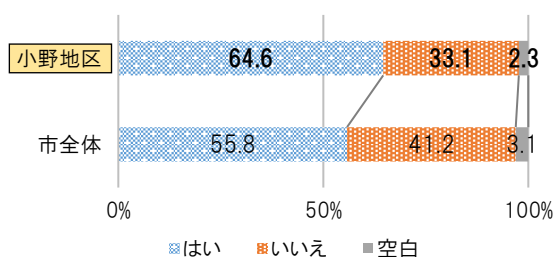
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
自治会長	5	地区社協会長	1
地域自治組織会長	1	サロン等団体代表	10
婦人会長	1	更生保護女性会	1
民生児童委員	3	食生活改善推進員	8
一般	3		

中西地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《中西地区健康と福祉を考える会》

声かけて笑ってすごそう中西の里

～食事・運動・規則正しい生活で元気になろう～

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
運 動	食 生 活	心の健康	歯 科

地区の思い

- 自分にあった運動や適度な運動は健康維持につながる。
- 身体を動かすことは自分の身体を知ることにつながる。
- あいさつをする、声をかけ合うことが大切
- みんなが健康で元気に暮らすために、自分の身近なところから声をかけ合っていくことが大切
- 食事はバランスよく、時間を決めて食べる。
- 朝食は必ず食べる。
- 地域の食を知り文化を継承する。
- 食べると元気が出る。
- 満腹まで食べずに腹八分までにする。食べ過ぎない。
- 地域の子どもから高齢者まで全員で参加できるようなイベント（花見、運動会等）
- 大きな声を出して、笑う。
- 早寝早起きで気持ちよく一日をスタートする。
- 遠方（景観）を眺める。
- ストレスをためないために人と話す。
- 趣味があると楽しめる。
- よく噛んでおいしく食べる。
- 医師に相談、定期的に健診を受けることも大切

目 標

1. 声かけでみんなが元気に暮らせるように、あいさつできる地域をつくろう
2. 子どもから高齢者までが参加できる集いの場を持とう
3. 自分に合った運動を続けて健康を維持しよう
4. 健康的な食事を意識して、3食しっかり食べよう
5. 趣味と睡眠で心と身体の健康を維持しよう
6. 定期的に健診を受けて医師と相談する機会を持とう（歯科も受診しよう）

具体的な取組

前期	令和3年度～令和5年度	1. 声かけでみんなが元気に暮らせるように、あいさつできる地域をつくろう ・一人暮らしの方に定期的に訪問し、声かけしよう。 ・家庭内でもあいさつしよう。 2. 子どもから高齢者までが参加できる集いの場を持とう ・子どもも参加できるグランドゴルフ大会を開催しよう。 ・いき活き朝市・ウォーキング大会・出前教室を開催しよう。 3. 自分に合った運動を続けて健康を維持しよう ・運動を続けるために工夫をしよう。(ストックを使う) ・簡単な体操やストレッチを意識して毎日続けよう。 ・大道山登山・羽原ウォーキングとコースの整備をしよう。 ・歩き隊を活用しよう。 4. 健康的な食事を意識して、3食しっかり食べよう ・野菜をしっかり食べて、塩分と油ものを控えよう。 ・時間を決めて3食しっかり食べよう。 ・親子で料理教室をしよう。 5. 趣味と睡眠で心と身体の健康を維持しよう ・まず早起きをしよう。 ・パソコンで脳を活性化し元気になろう。 ・趣味をいかして作品の完成を喜ぼう。 ・大きな声で笑って過ごそう。 6. 定期的に健診を受けて医師と相談する機会を持とう(歯科も受診しよう) ・半年に1回は歯科検診へ行こう。 ・定期的に血液検査をすることで気持ちも健康になろう。 ・お医者さんの話を素直に聞こう。 ・がん検診を受けよう。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
自治会や老人会、婦人会、ボランティア活動、サロン活動など、何らかの地域活動に参加している人の増加	30.8	40.0
仕事(農作業等)以外に何か運動(早歩きを含む)をしている人の増加	37.6	50.0
朝食を毎日食べている人の増加	88.8	100.0
普段強いストレスを感じている人の減少	68.0	55.0
この1年間に健康診査(市・職場・人間ドックなど)を受けた人の増加	74.6	80.0
この1年間にがん(胃・肺・大腸・子宮・乳)検診を一つでも受けた人の増加	44.2	50.0
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	31.5	40.0

(%)

中西地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
中 西 地 区	1,790人	792世帯	153人	880人	757人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
中 西 地 区	42.23%	55世帯	128人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

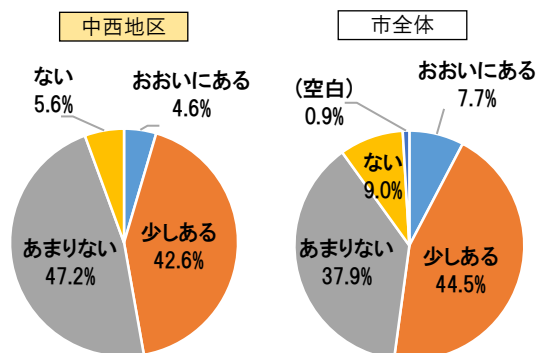
※1 65歳以上の人口割合
 ※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数
 ※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

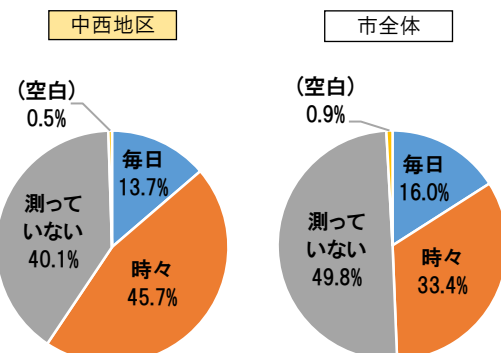
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 中西地区 197人 ・ 市全体 1,730人 ）

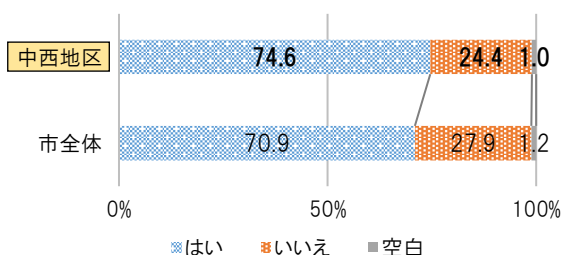
問 自分の健康状態について自信がありますか。



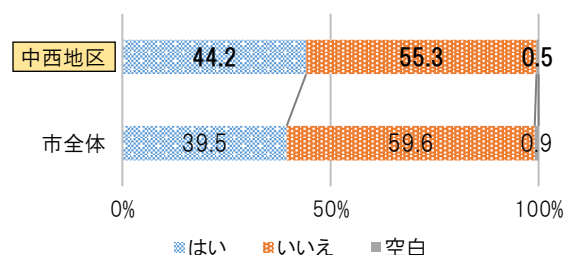
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



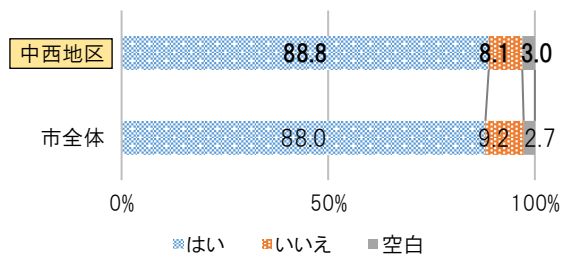
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



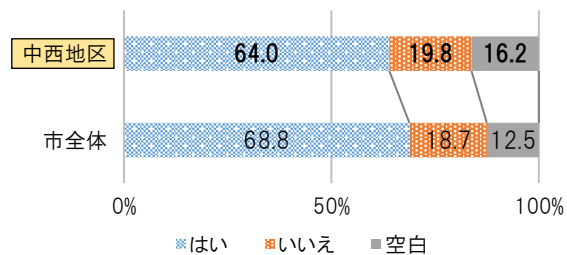
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



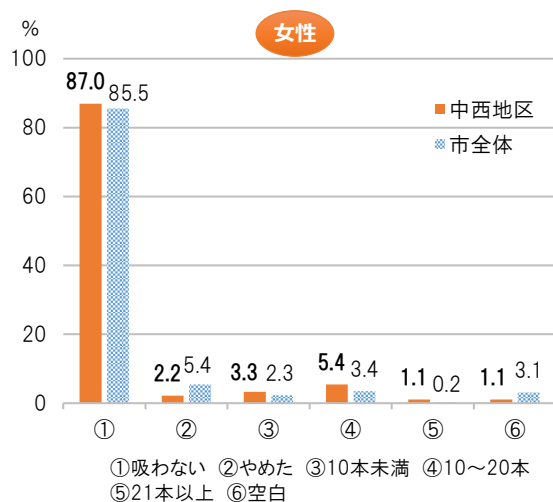
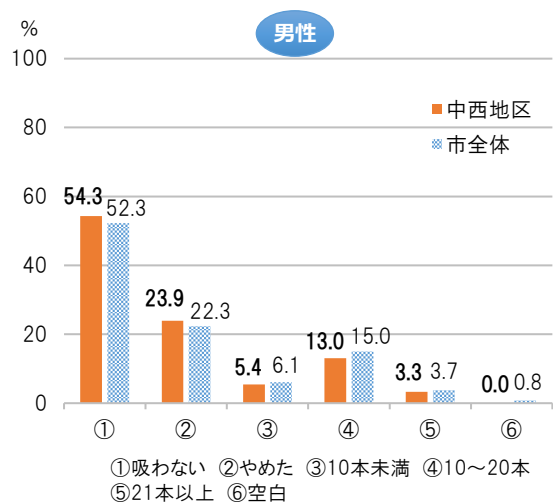
問 朝食は毎日食べていますか。



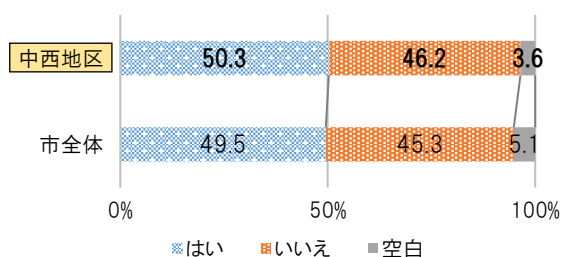
問 かかりつけ歯科医がありますか。



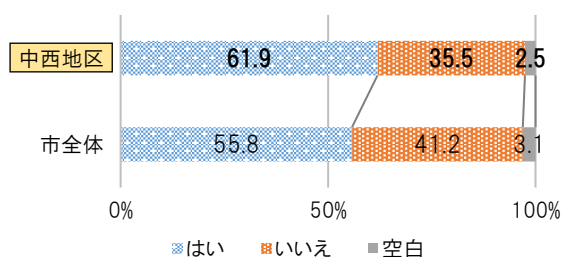
問 現在たばこを吸っていますか。(電子たばこや加熱式たばこを含む。)



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
各自治会推進員	30	公民館	1

東仙道地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《東仙道健康づくりの会》

人とふれ合い たくさん笑い 人生を楽しもう

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
食生活	心の健康	歯科	運動

地区の思い

- 1人では生きていけない。人と会うことが大切。地域の行事に声をかけ合い参加する。
- 笑うと自分も周りも楽しくなるので、たくさん笑うこと、笑顔で過ごすことが大事
- 楽しく一日を過ごすために朝から食事をとる。バランスのとれた食事は健康づくりの基本
- 個人の健康が第一。身体のことを分かって健康になれる。かかりつけ医を持ち、定期的に健診を受けること、早期発見・早期治療が重要
- 自分に合った運動を続けることが大切。無理をしない程度の体力作り。仕事もだが普段の運動が大切
- 歯を大切に。毎月歯のクリーニングを受ける。

目 標

1. 人とふれあおう
2. 毎日楽しく食事をとろう
3. 健（検）診を受けよう / 自分の身体を知ろう
4. 無理をしない運動をしよう
5. 歯を大切にしよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 人とふれあおう - 顔を合わせば自ら挨拶をしよう。 - サロンや地域活動に参加しよう。 - 近所の人と会話をしよう。 2. 毎日楽しく食事をとろう - 早起きしてみんなで朝食を食べよう。 - 料理教室に参加して、バランスのとれた食事について考えよう。 3. 健（検）診を受けよう / 自分の身体を知ろう - かかりつけ医を決めて、定期的に健（検）診を受けよう。 - 毎日血圧・体重を測ろう。 - 健康教室に参加しよう。 4. 無理をしない運動をしよう - 自分に合った運動（無理せず歩く、足運動をするなど）を習慣にする。 5. 歯を大切にしよう - 若い時から定期的に歯科検診を受けよう。 - 食後と寝る前に歯を磨こう。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
自宅（家庭）で血圧を測っている人の増加	51.8	55.0
この1年間に健康診査を受けた人の増加	76.5	80.0
この1年間にがん検診を一つでも受けた人の増加	41.0	50.0
朝食を毎日食べている人の増加	87.3	90.0
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	39.8	65.0
運動をしている人で、その運動が習慣になっている人の増加	60.4	70.0
何らかの地域活動に参加している人の増加	36.0	55.0

(%)

東仙道地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
東仙道地区	718人	360世帯	53人	320人	345人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
東仙道地区	48.05%	27世帯	74人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

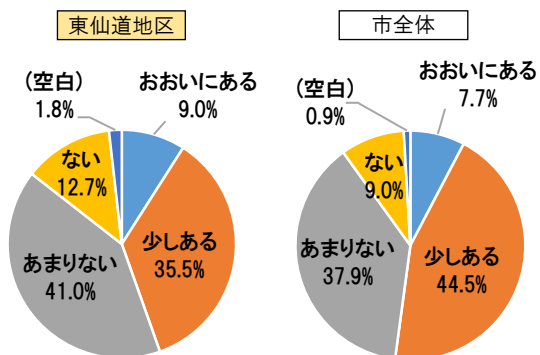
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

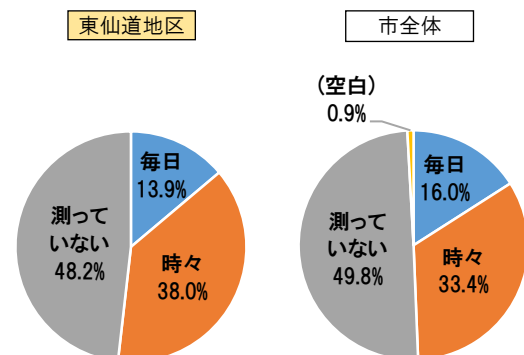
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 東仙道地区 166人 ・ 市全体 1,730人 ）

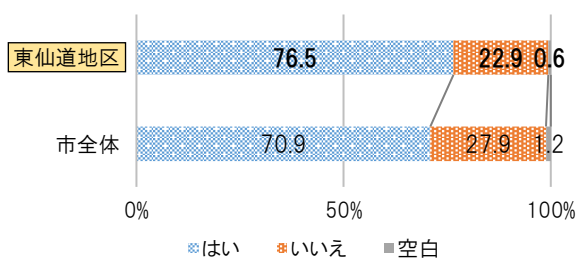
問 自分の健康状態について自信がありますか。



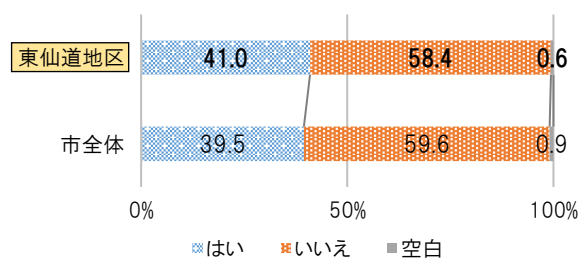
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



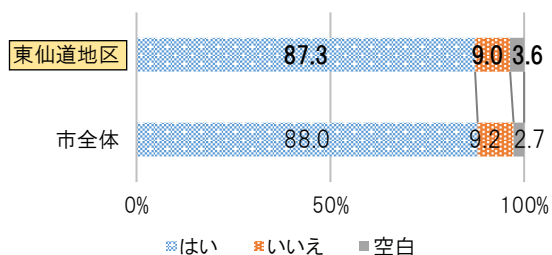
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



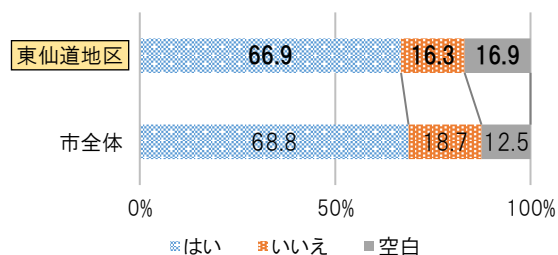
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



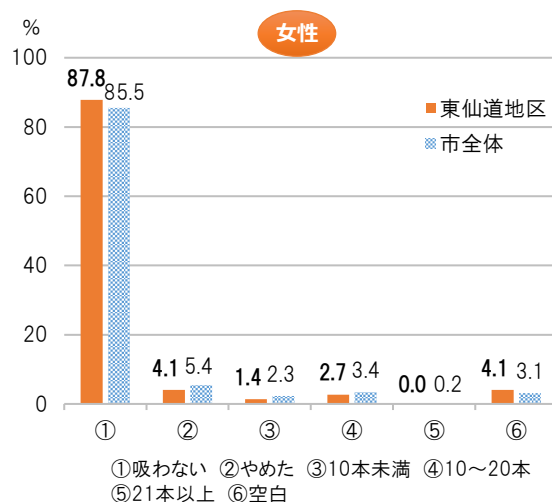
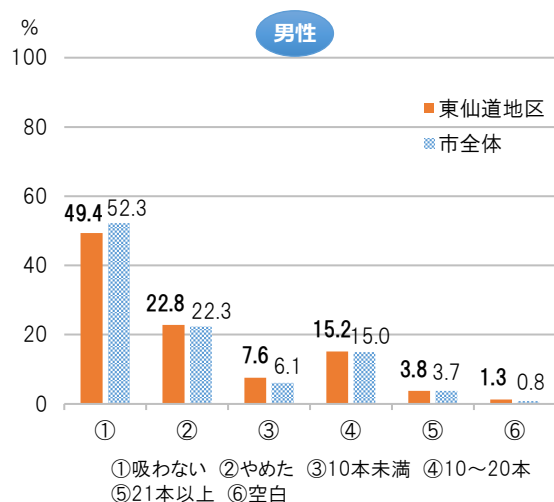
問 朝食は毎日食べていますか。



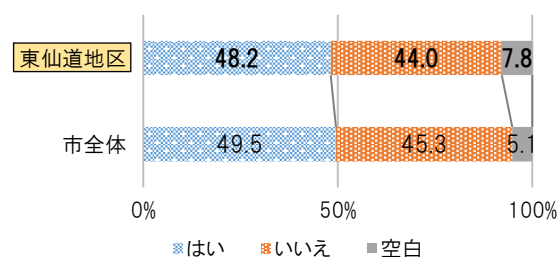
問 かかりつけ歯科医がありますか。



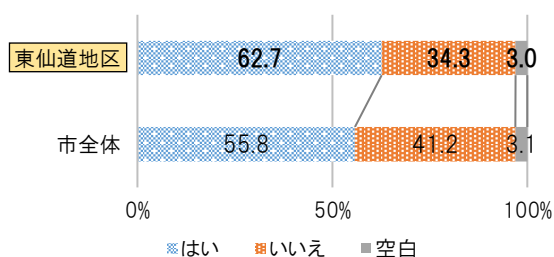
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
連合自治会	1	老人クラブ連合会	1
自治会	7	青年団	1
公民館運営委員	1	子ども会連絡協議会	1
婦人会	1	公民館	1

都茂地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《都茂地区いきいき健康づくりの会》

つろうて楽しく～！

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
食生活	心の健康	歯科	運動

地区の思い

- 自分の健康を意識し、身体のサインを大切にする。
- 身体を大切にするには、まず知識が必要
- 自分にあった運動を毎日続ける。足腰を強くする。
- 1日3食、バランスよく食べる。旬のものを取り入れ、おいしく、楽しく食べる。
- アルコールを控える。
- 自分のいきがいを見つけ、目的を持って暮らす。
- 声を掛け合い、つろうて、楽しく交流する。人との繋がりは大切。またつろうてすることで地域が明るくなる。
- 人とたくさん話をすることで、ストレス発散にもなるし、認知症予防にもなる。
- 外に出たくなるような場所作り、地域の役割をになう場所作りが大切
- 口は身体の入口であり、きちんと大切にする必要がある。

目 標

1. 体のサインを大切にしよう
2. 食事をバランスよく、楽しく食べよう
3. 自分の生きがいを見つけよう／地域の役割を担おう
4. 自分に合った運動を続けよう
5. 歯を大切にしよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 体のサインを大切にしよう ・ つろうて毎年健康診断やがん検診を受けよう。 ・ 毎日自分の身体をチェックする。 (血圧、体重、排便、睡眠時間、痛み) ・ たばこやアルコールを控える。 2. 食事をバランスよく、楽しく食べよう ・ つろうて食について楽しく学ぼう。 ・ 好き嫌いせず、地元の旬な食材を食べる。 ・ 減塩を意識する。 3. 自分の生きがいを見つけよう／地域の役割を担おう ・ つろうて色々な活動に参加しよう。 ・ どんなことでもいいので趣味や目標を作る。 4. 自分に合った運動を続けよう ・ つろうて集まる場で運動する機会を作ろう。 ・ 自分に合った運動を見つける。 (健康教室や公民館事業に参加する) 5. 歯を大切にしよう ・ つろうて歯科の定期検診へ行こう。(子ども、孫、友人と) ・ よく噛んで食べる。
	令和6年度～令和7年度	

見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
自宅(家庭)で血圧を測っている人の増加	53.7	55.0
この1年間に健康診査を受けた人の増加	62.9	75.0
この1年間にがん検診を一つでも受けた人の増加	38.3	50.0
意識して減塩に努めている人の増加	51.4	60.0
よくかんで食べるように心がけている人の増加	66.9	70.0
散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしている人の増加	51.4	55.0
たばこを吸っている人で、たばこをやめたいと思っている人の増加	54.2	60.0
自治会や老人会、婦人会、ボランティア活動、サロン活動など、何らかの地域活動に参加している人の増加	41.4	50.0

都
茂

都茂地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
都 茂 地 区	861人	454世帯	65人	342人	454人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
都 茂 地 区	52.78%	25世帯	128人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

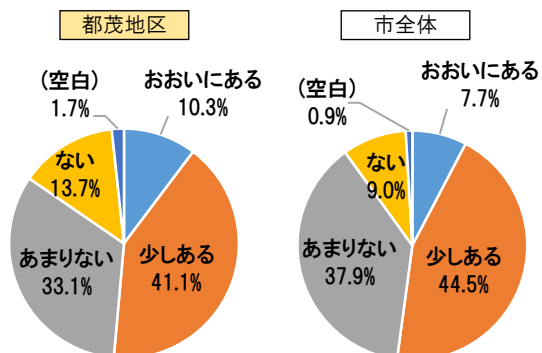
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

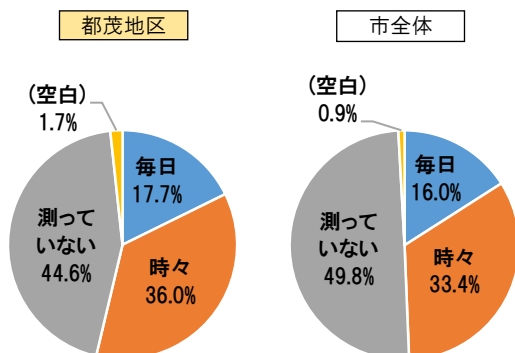
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 都茂地区 175人 ・ 市全体 1,730人 ）

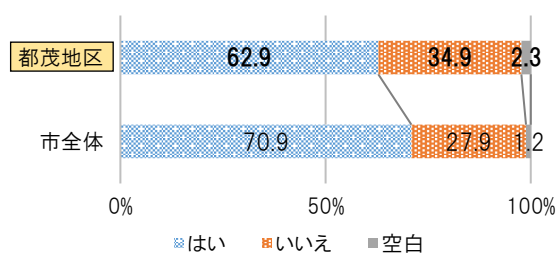
問 自分の健康状態について自信がありますか。



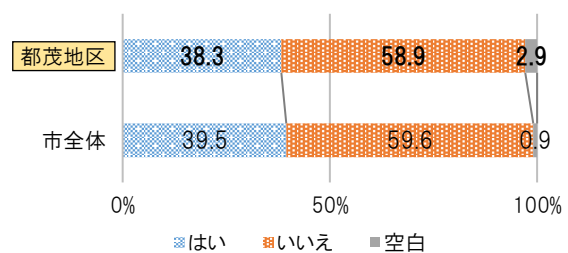
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



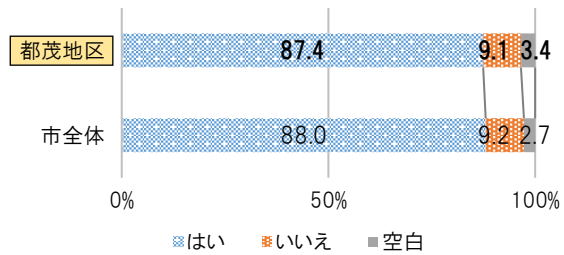
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



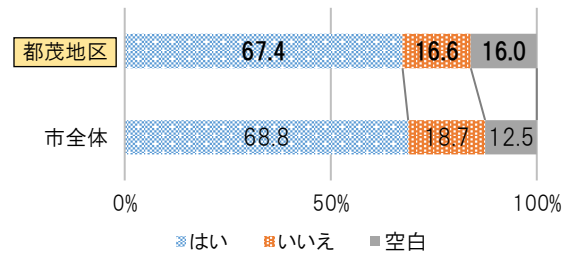
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



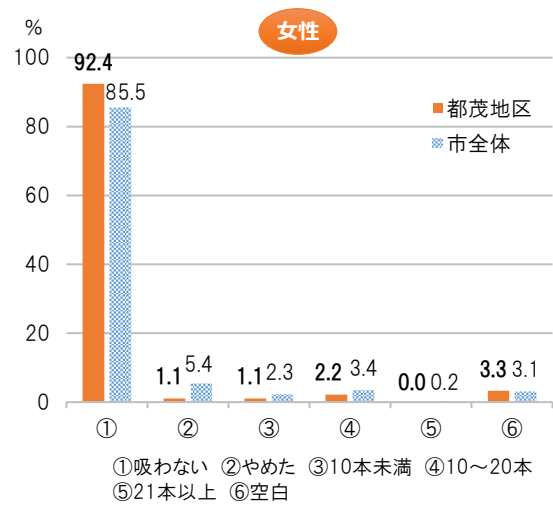
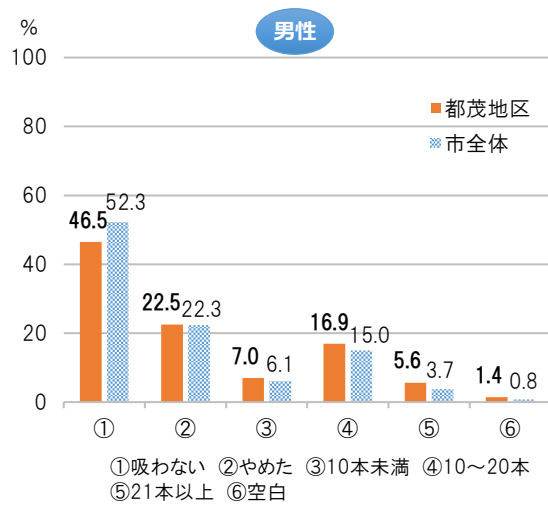
問 朝食は毎日食べていますか。



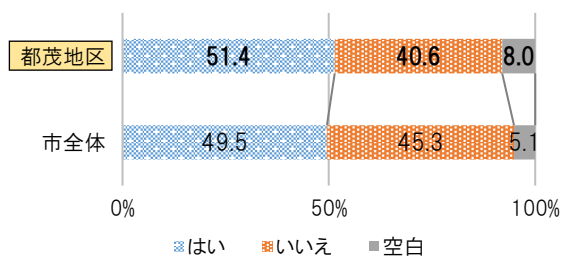
問 かかりつけ歯科医がありますか。



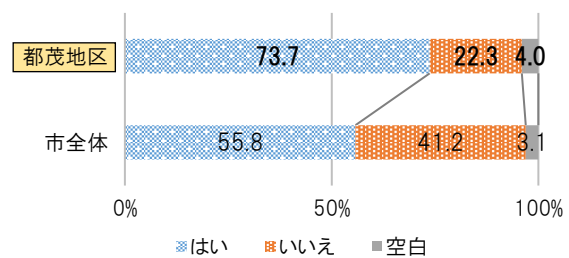
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
自治会	11	婦人会	1
連合自治会長	1	老人クラブ連合会	1
公民館運営委員長	1		

二川地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《二川健康づくりを考える委員の会》

楽しく3食、笑顔で食事 年に1度は健・検診を

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
食生活	心の健康	歯 科	運 動

地区の思い

- 健康のためには、まずは自分の状態を知ったうえで規則正しい生活を心がけることが基本。健診を受けて、今後に活かす。
- 1人では健康づくりは続かない。仲間で健康づくりをすることが続けるポイント
- 近所の人と声をかけ合い、会話をすることが大切
- 地域の行事など様々なことに積極的に参加し、外出することが大切
- 笑うことが元気に過ごす秘訣。そのためにも人と会うことが大切。ストレス解消にも繋がる。笑顔を忘れずにいると、地域が明るくなる。笑顔の地域にしたい。
- 食事ができることは全てに通じる。3食食べること、バランスのよい食事をとることが基本
- 自分達で作った野菜を自分達で食べる。地域全体で健康になる。
- 自分に合った運動をする。身体を動かす時間を持つ。

目 標

1. 健（検）診を受けよう / 自分の身体を知ろう
2. 仲間で健康づくりをしよう
3. 1日3食楽しく食べよう
4. 身体を動かす時間を持とう
5. 口を大切にしよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 健（検）診を受けよう / 自分の身体を知ろう - 自分の身体を知るために、毎日血圧・体重を測る。 - 自分の身体は自分で守るために、年に1回は必ず健（検）診を受ける。 2. 仲間で健康づくりをしよう - 人との会話や楽しいことを見つけ、ストレスを溜めない。 - 誘い合って地域の行事に参加する。 - 挨拶を忘れない。 3. 1日3食楽しく食べよう - 自分に合った量と回数で食べる。 - 季節のものを使って、家族で食事作りをする。 - 簡単に作れる栄養バランスのよいレシピを、公民館だより等に載せる。 4. 身体を動かす時間を持とう 1人でも続けられる運動（ラジオ体操、益ます元気体操、石号の散歩マップでウォーキングなど）を習慣づける。チェック表を作って活用する。 - 地区でウォーキング大会を開催する。 - いきいき百歳体操を拡げる。 5. 口を大切にしよう - 歯磨きをして、お口をきれいにすれば、悪口も出ない。 - 定期的に歯科検診を受ける。（最低でも年1回）
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
自宅（家庭）で血圧を測っている人の増加	48.9	55.0
この1年間に健康診査を受けた人の増加	68.1	75.0
この1年間にがん検診を一つでも受けた人の増加	45.7	50.0
朝食を毎日食べている人の増加	78.7	90.0
よく噛んで食べるようにしている人の増加	54.3	70.0
定期的に歯科医院へ行っている人の増加	37.2	65.0
仕事以外に何か運動をしている人の増加	26.6	30.0
何らかの地域活動に参加している人の増加	41.3	50.0

二川地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
二 川 地 区	174人	94世帯	3人	65人	106人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
二 川 地 区	60.92%	14世帯	25人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

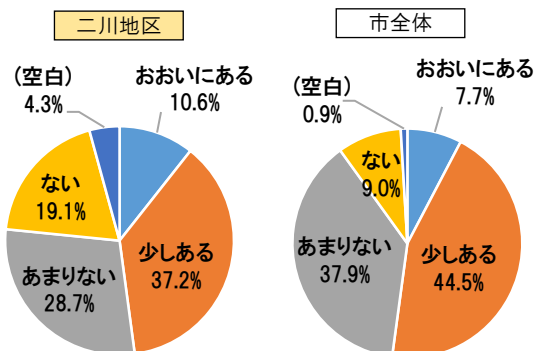
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

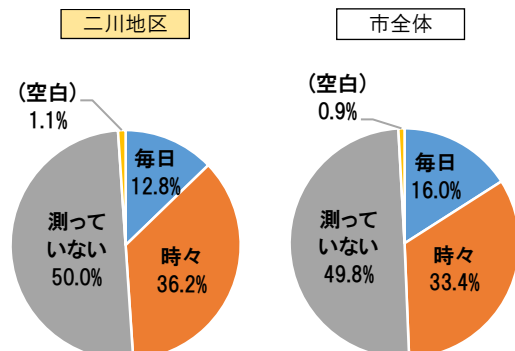
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（二川地区 94人 ・ 市全体 1,730人）

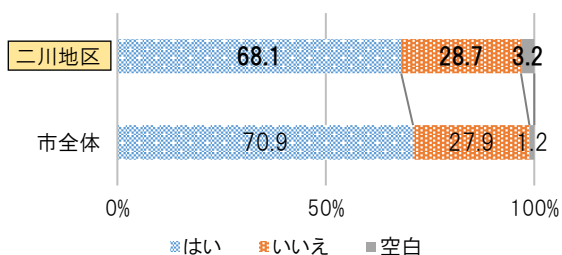
問 自分の健康状態について自信がありますか。



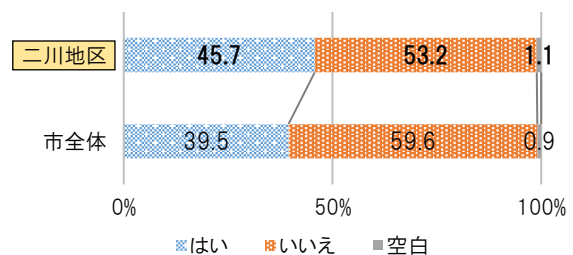
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



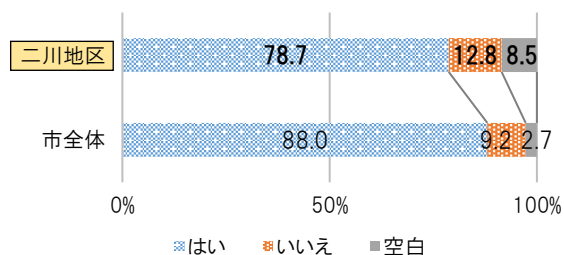
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



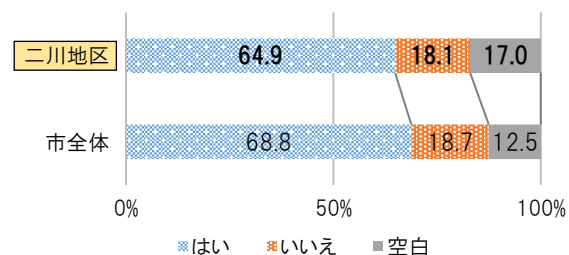
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



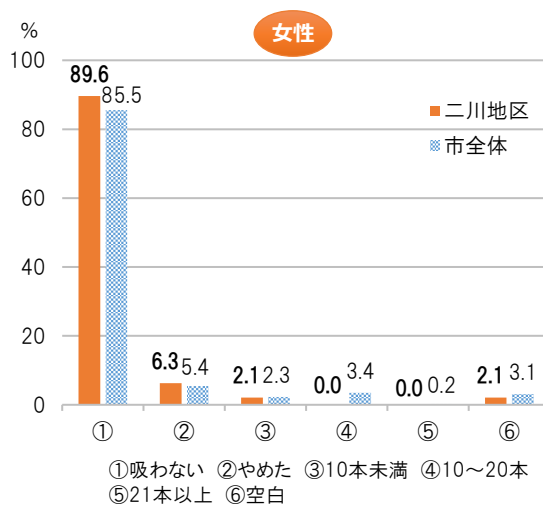
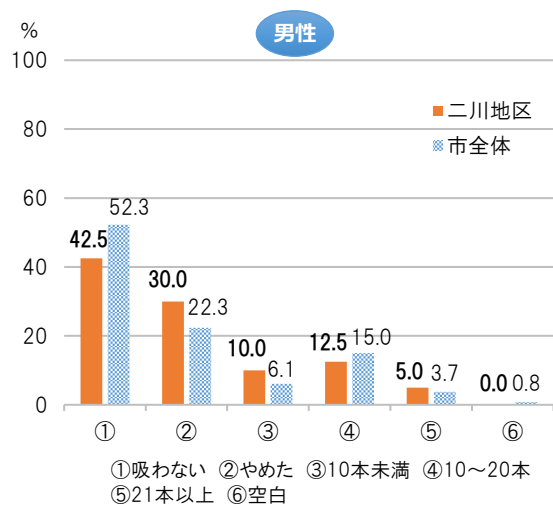
問 朝食は毎日食べていますか。



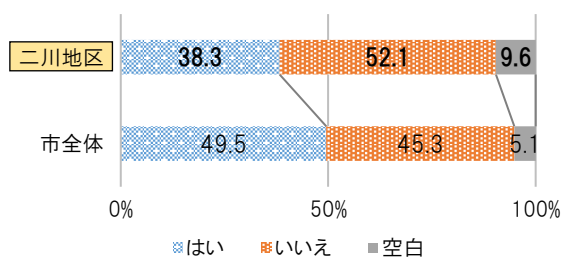
問 かかりつけ歯科医がありますか。



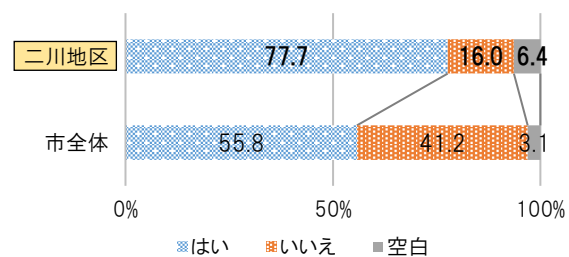
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
各班	4	美都温泉	1
婦人会	1		

匹見上地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《匹見上健康づくりの会》 笑顔☺声かけ、明るい地域 ～早期発見・早期治療～

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
運 動	食 生 活	心の健康	歯 科

地区の思い

- ・高齢者と子どもの交流をはかろう。
- ・1日に1度は地域の人と話をする。
- ・いつも声をかけあうことができる地域
- ・地域伝統・文化を次世代に伝えていく。
- ・地域で育った野菜、米等を極力食べるようにする。
- ・積極的に健康づくりの行事に参加しよう。
- ・ピンピンコロリの地域づくり
- ・自分の体（健康）のこと、人の体のこと、お互い語り合い。
- ・ストレスをためない。（寝たら忘れる）
- ・自分の身体に合った運動をしよう。
- ・男の料理教室で食事を豊かに。
- ・季節の物をおいしく食べましょう。
- ・趣味を持って毎日を楽しく。（例 野菜づくり）
- ・健康診査を受診しない理由は「健康だから」、「疾病が見つかったら心配」、この考えを改めて早期発見、早期治療

目 標

1. 声をかけ合おう
2. 気軽に集う場所をつくろう
3. 生涯現役をめざそう
4. 積極的に健康づくりの行事に参加しよう
5. 歯の健康づくりを進めよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 声をかけ合おう ・健康診断の受診、声かけをしよう。 2. 気軽に集う場所をつくろう ・子どもから高齢者まで、誘い合って集う場をつくろう。 ・気軽に楽しめる運動の集い。 3. 生涯現役をめざそう ・子どもから高齢者まで、10年先を見据えて学ぼう。 4. 積極的に健康づくりの行事に参加しよう ・運動、栄養、口腔、社会貢献 ・健康づくりの会の認知度を高め、健康づくり推進員が活躍しよう。 5. 歯の健康づくりを進めよう ・匹見歯科診療所との連携
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
この1年間でがん検診を一つでも受けた人の増加	50.6	55.0
普段強いストレスを感じている人の減少	62.5	55.0
1日のお酒の量が1合未満の人の増加	57.5	62.0

匹見上地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
匹見上地区	616人	387世帯	26人	209人	381人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
匹見上地区	61.85%	45世帯	114人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

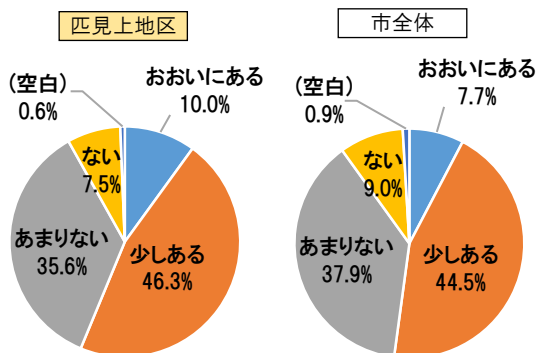
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

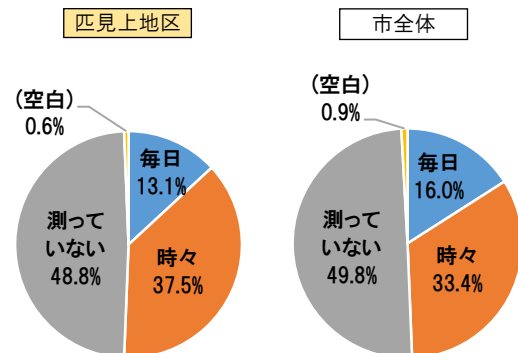
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 匹見上地区 160人 ・ 市全体 1,730人 ）

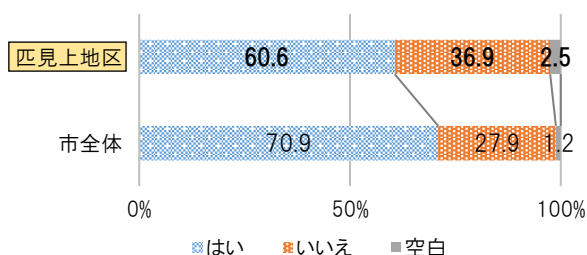
問 自分の健康状態について自信がありますか。



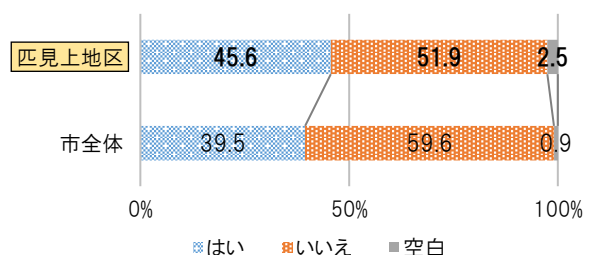
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



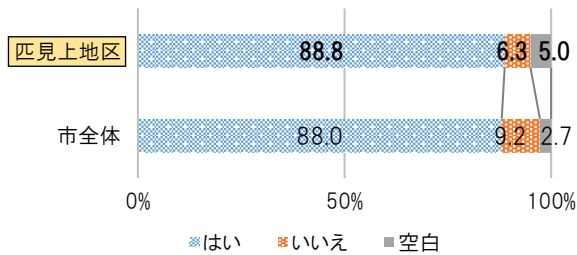
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



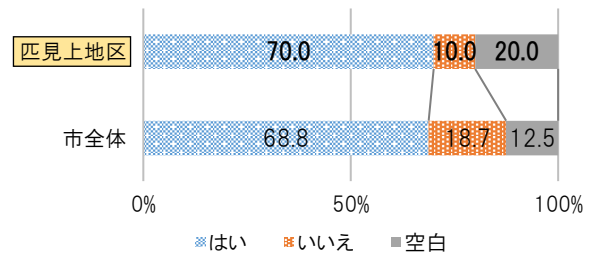
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



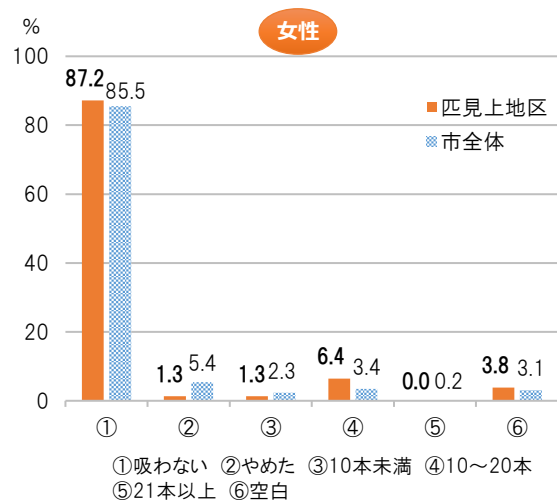
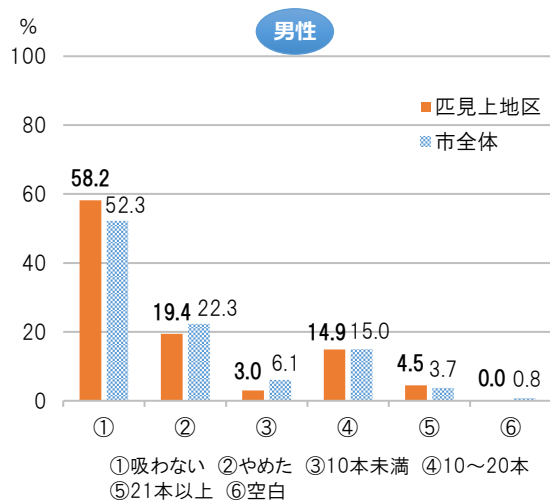
問 朝食は毎日食べていますか。



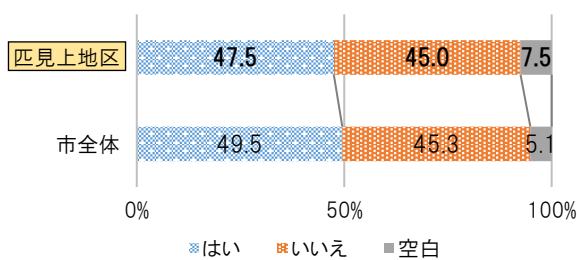
問 かかりつけ歯科医がありますか。



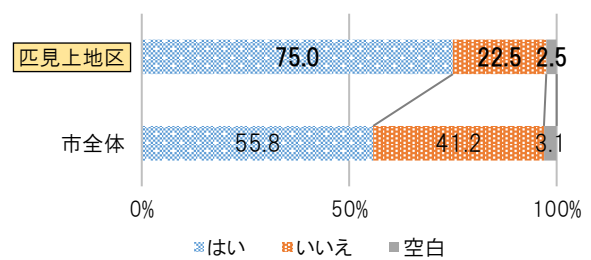
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数
推進員	17

匹見下地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《匹見下健康づくりの会》

一生現役で互いをいたわりあい、助けあえる地域

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
運 動	食 生 活	心の健康	歯 科

地区の思い

- 年をとってもお互いに支え合い最後まで暮らせる地区にしたい。
- 親と子のコミュニケーションを大切にできる匹見下地区に。
- 子ども大人のサインをお互いに見逃さない匹見下地区に。
- 匹見の自然の中でも孫にいろいろな経験が伝えられる。
- どこでも診療が受けられる。
- 医療、保健事業、保健活動（保健師、看護師）の充実した地域に。
- 老いても一人で安心して自宅で暮らせる地区に。
- 自分の健康に関心を持ち、かかりつけ医を持つこと。
- 何でもよい体操の普及をできれば地域（集落）ごとでも良いから定時に取り組む。

目 標

1. 支え合い・ふれあいのある地域にしよう
2. 健康的な生活習慣を身につけよう
3. 病気の早期発見に努める地域にしよう
4. お口の健康に努めよう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 支え合い・ふれあいのある地域にしよう ・認知症の方と寄り添える地域づくりをすすめよう。 ・外に出かけ、人に会おう。 ・百歳体操を続ける（3地区とも）広瀬・石谷・匹見下 その時に色々話そう。 2. 健康的な生活習慣を身につけよう ・みんなで体力測定を続けよう。（年1～2回） ・薬手帳の使い方を考えよう。 3. 病気の早期発見に努める地域にしよう ・頭の体操・パズル・間違いさがし・ぬりえ・指の体操 4. お口の健康に努めよう ・匹見歯科診療所との連携
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
自宅で血圧を測っている人の増加	55.4	60.0
この1年間に地域や職場での健康に関する学習の場に参加した人の増加	28.7	35.0
かかりつけ薬局がある	51.5	65.0

匹見下地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
匹見下地区	223人	141世帯	10人	59人	154人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
匹見下地区	69.06%	20世帯	51人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

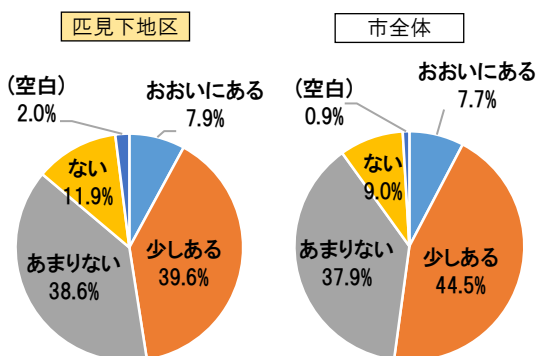
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

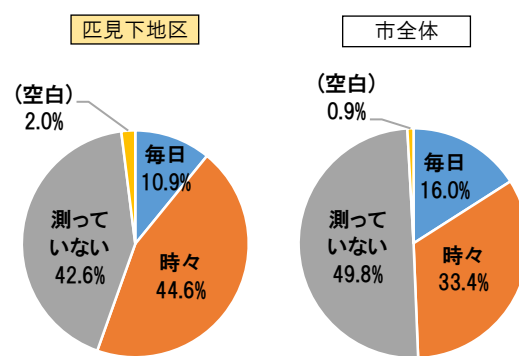
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（ 匹見下地区 101人 ・ 市全体 1,730人 ）

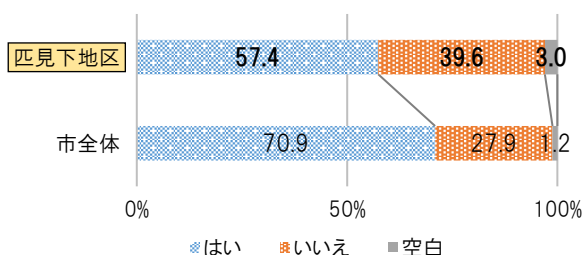
問 自分の健康状態について自信がありますか。



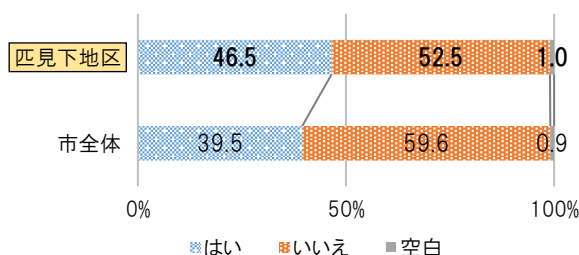
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



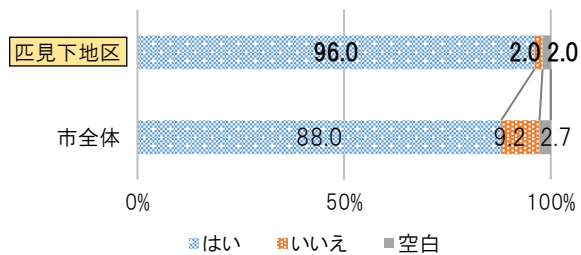
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



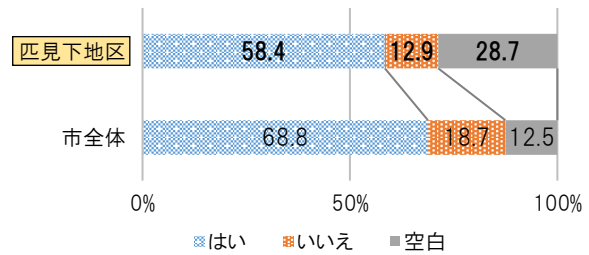
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



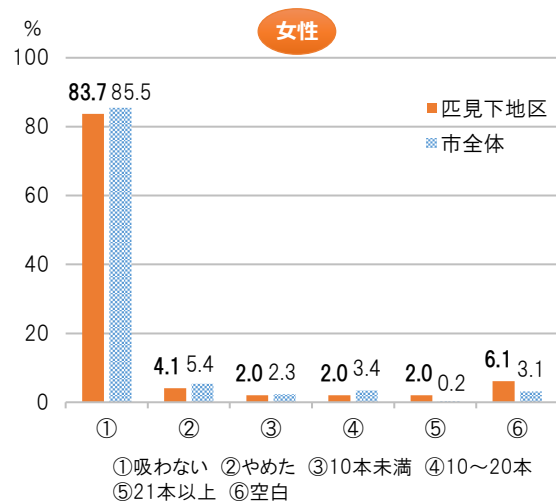
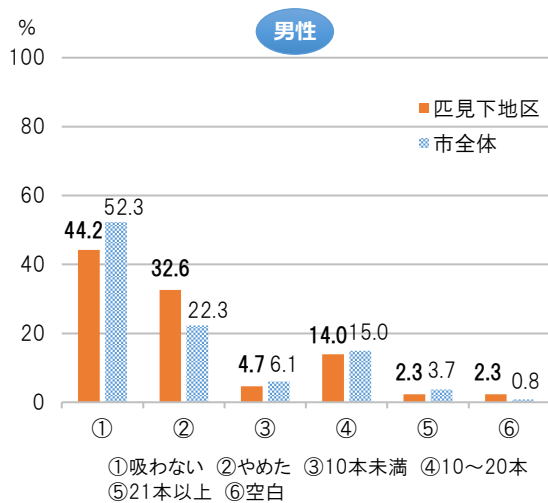
問 朝食は毎日食べていますか。



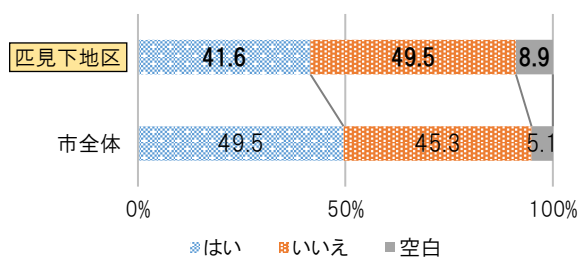
問 かかりつけ歯科医がありますか。



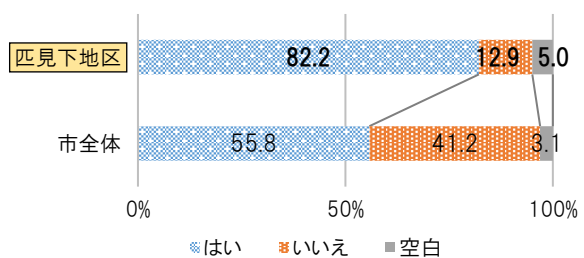
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数	組 織	人 数
自治会	12	匹見下連合自治会長代表	1
澄川寿会	1	内谷寿会	1
広瀬元気でいよう会	1	澄川きらくな会	1
元気で過ごそう ごう!ごう! 倶楽部	1		

道川地区活動計画（令和3年度～12年度）

スローガン

《道川健康づくりの会》

声をかけよう、助けあおう、三世代が集う道川地区

前 期		後 期	
R3～R5年度	R6～R7年度	R8～R9年度	R10～R12年度
運 動	食 生 活	心の健康	歯 科

地区の思い

- 地域の健康づくりに参加したい。
- 盆踊り、地区運動会、親睦交流会などの復活
- 親睦交流会が中止になりましたが、三世代交流してつながる行事なので、来年は出来る様に願います。
- 顔を見て、元気な姿を確かめ合いたい。
- 一人ひとりが元気だと、地区全体が元気になる。
- 旬のものがどのくらいあるかとか、一緒に食事をする機会、食事内容をみんなで考える。
- 元気な体づくりに取り組もう、色々な人が集まるきっかけづくり。今は百歳体操を毎週 1 回やっているが、他の運動もバトミントン、ドッジボール等。
- 行事はたくさんあるけど、コロナの関係で中止になっており、体がなまっているので心配です。
- 地区の行事を続ける。でも形を少しずつ変えていく。地域の状況に見合うように。
- 百歳体操は、参加者の方が元気な体づくりに取り組む一つで、同じ気持ちで楽しく集まる機会となっている。話しをする良い機会にもなっている。
- いろいろ地区住民の興味ありそうな講座を開設してみる。
- 集まれる場所、人が限られてしまっているなので、もっと声かけをする。
どこのお出かけ講座でも気軽にいけるようにしたら。
- 自分の健康も大事な分、一緒に過ごし暮らしている地区の人の健康も大事

目 標

1. 三世代交流を続けよう
2. 元気な体づくりに取り組もう
3. 気軽に集まれる場を持とう
4. 声をかけ合おう

具体的な取組

前 期	令和3年度～令和5年度	1. 三世代交流を続けよう ・人口減少、高齢化により行事の見直しの話が出ていた中で、コロナで行事が中止になった。けれども、これを再検討の機会ととらえ、新たな形で交流を続けていきたい。 2. 元気な体づくりに取り組もう ・いきいき百歳体操の継続など、体を動かす機会をつくっていく。 3. 気軽に集まれる場を持とう ・内容を工夫しながら、参加した人達が気持ち楽しく過ごせるように、また行きたいと思えるような雰囲気!! 4. 声をかけ合おう ・できるだけ多くの人に地域行事に参加してもらったり、検診を受診してもらう為に、地域でお互い声をかけ合う。
	令和6年度～令和7年度	見直し・継続

評価指標

(%)		
指 標	現 状 (R2)	目標値 (R12)
この1年間に健康診査を受けた人の増加	68.7	72.0
介護予防(転倒予防、認知症等)に関する講演会や教室に参加したことがある人の増加	22.7	30.0
たばこ(電子たばこや加熱式たばこを含む)を吸っている人の増加	25.4	18.0

道川地区の状況

●人口動態

	人 口	世帯数	0歳～14歳	15歳～64歳	65歳以上
道 川 地 区	118人	62世帯	4人	45人	69人
益 田 市	44,976人	21,182世帯	5,256人	22,338人	17,382人

●高齢者の状況

	高齢化率※1	高齢者世帯数※2	独居者数※3
道 川 地 区	58.47%	9世帯	12人
益 田 市	38.65%	1,371世帯	3,266人

※1 65歳以上の人口割合

※2 75歳以上の者のみで構成する世帯数

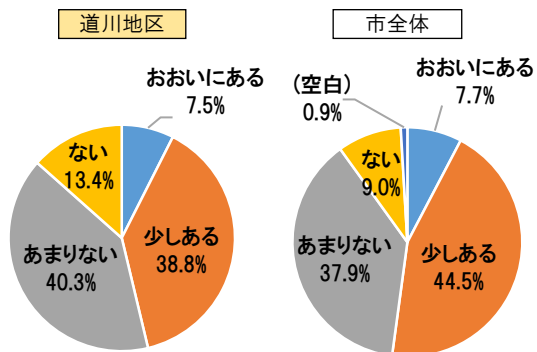
※3 一人暮らしをしている75歳以上の数

資料：令和3年12月末 住民基本台帳

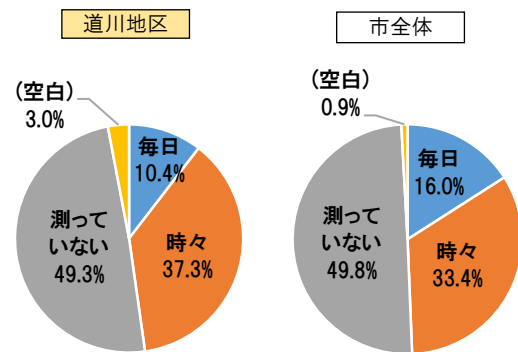
健康ますだ市 21 健康づくりに関するアンケート結果（令和2年度）

回答者数（道川地区 67人 ・ 市全体 1,730人）

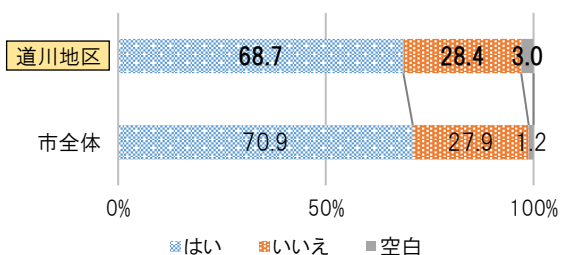
問 自分の健康状態について自信がありますか。



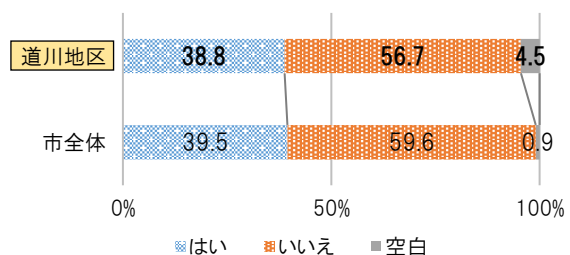
問 自宅（家庭）で血圧を測っていますか。



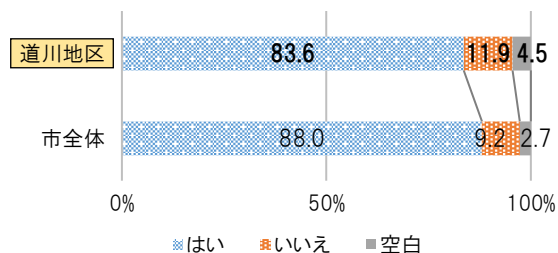
問 この1年間に健康診査を受けましたか。



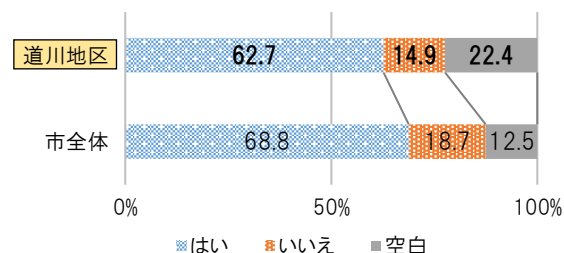
問 この1年間にがん検診を受けましたか。



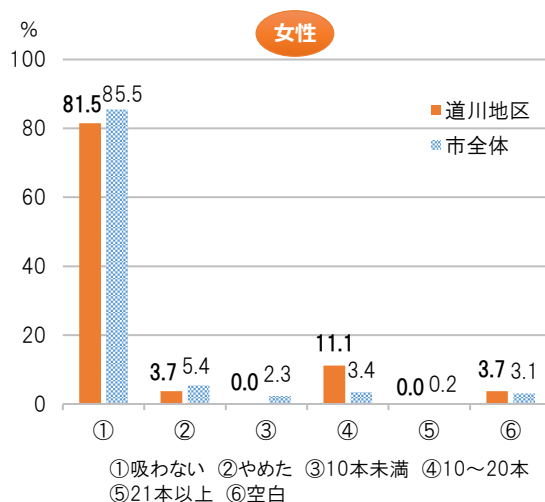
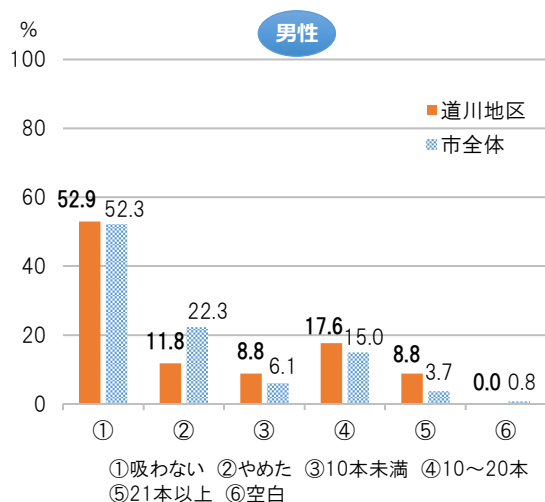
問 朝食は毎日食べていますか。



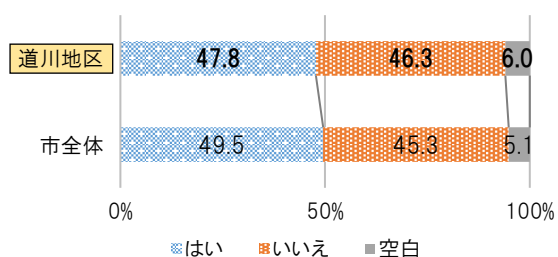
問 かかりつけ歯科医がありますか。



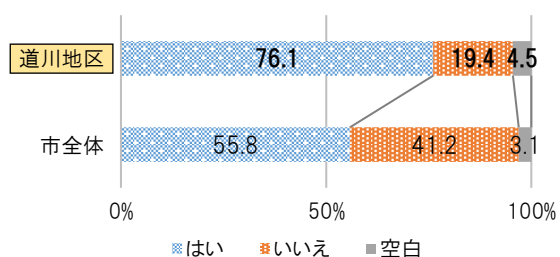
問 現在たばこを吸っていますか。（電子たばこや加熱式たばこを含む。）



問 散歩をしたり速く歩いたり、乗り物やエレベーターを使わずに歩くようにしていますか。



問 益田市には各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っていますか。



会の組織体制

組 織	人 数
推進員	8

健康ますだ市21推進協議会運営規約

(趣旨)

第1条 すべての市民が健やかでこころ豊かに生活できる活力のある社会の実現を目指し、市民主体の健康づくり活動(健康ますだ市21)を総合的に推進するために組織する「健康ますだ市21 推進協議会」(以下「推進協議会」)について、必要な事項を定める。

(事業)

第2条 推進協議会は、次に掲げる事業を行う。

- (1) 健康ますだ市21の普及啓発に関すること。
- (2) 各地区健康づくり活動の支援に関すること。
- (3) 健康づくりのための環境整備の推進に関すること。
- (4) その他市民主体の健康づくり活動のために必要な事業に関すること。

(組織)

第3条 推進協議会は、各地区の健康づくりの会の会長、関係機関・団体の代表者を会員とし、構成する。

2 推進協議会に次の部会を設置し、会員はいずれかの部会に所属する。

- (1) 食生活部会
- (2) 運動部会
- (3) 歯科部会
- (4) 心の健康部会

(役員と任務)

第4条 推進協議会に次の役員を置く。

- (1) 会 長 1名
- (2) 副会長 3名
- (3) 部会長 4名
- (4) 監 事 2名

2 会長は、推進協議会を代表し、会務を統括する。

3 副会長は、会長を補佐し、会長に事故ある時はその職務を代行する。

4 部会長は、各部会を統括し、事業の推進等にあたる。

5 監事は、推進協議会の会計監査を行う。

6 役員の任期は2年とする。ただし、再任を妨げない。

7 前項の規定に関わらず、補欠の役員の任期は前任者の残任期間とする。

(役員の選任)

第5条 推進協議会の役員は、次の方法により選任する。

- (1) 会長、副会長は、各地区の健康づくりの会の会長の中から選出し、総会の承認を得て選任する。
- (2) 部会長は、各部会において互選し、総会の承認を得て選任する。
- (3) 監事は、各地区の健康づくりの会の会長の中から総会の承認を得て選任する。

(総会)

第6条 総会は会長が招集し、会議の議長となる。

2 総会は、健康ますだ市21推進協議会の会員で組織する。

3 総会は次の事項を審議し、承認する。

- (1) 事業計画及び予算に関すること。
- (2) 事業報告及び決算に関すること。
- (3) 会長、副会長、部会長及び監事の選任に関すること。
- (4) 規約の改廃に関すること。
- (5) その他、推進協議会の運営に関すること。

(役員会)

第7条 役員会は会長が招集し、会議の議長となる。

2 役員会は、監事を除く役員をもって組織する。ただし、監事の出席をさまたげない。

3 役員会は推進協議会の運営に関する事項を審議する。

(部会)

第8条 部会は部会長が招集し、会議の議長となる。

2 部会は、部会に所属する会員をもって組織する。

3 部会は、部会事業の企画立案に関する事項を審議する。

(経費)

第9条 経費は補助金その他の収入等をもってあてる。

(会計年度)

第10条 会計年度は毎年4月1日に始まり、翌年3月31日に終わるものとする。

(事務局)

第11条 推進協議会の事務局は、益田市福祉環境部健康増進課におく。

2 事務局は、会計その他庶務を行う。

(その他)

第12条 この規約に定めるもののほか、協議会の運営に関し必要な事項は、会長が別に定める。

附 則

この規約は、平成23年8月21日から施行する。

この規約は、令和元年6月9日から施行する。

この規約は、令和3年7月15日から施行する。

令和3年度～令和12年

《ダイジェスト版》

基本理念

第2次益田市健康増進計画

いきいき・すこやか・支えあい

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指そう

住民参画による健康づくり運動を基本とし、住民一人ひとりの健康意識を高めるとともに、地域全体で健康づくりを支援する環境を整えていきます。

各世代に応じた健康づくりを視点にもち、健康課題を明らかにし、目標を設定し、住民・関係機関・行政がそれぞれの役割を明確にしなが一体となり健康づくりを展開していきます。

成果目標

目標1 元気な身体を作り、
知り、整え、維持しよう

柱 生活習慣病予防及び
重症化予防

目標2 自分らしく、生涯
現役で暮らそう

柱 介護予防及び心の
健康づくり

目標3 ずっと住みたい
まちをつくらう

柱 環境整備
(健康づくり活動)

行動目標

健康的な生活習慣を
身につけよう

- バランスよくおいしく食べよう
- 歯を大切にしよう
- 運動習慣を身につけよう
- 質の良い睡眠をとろう
- 適度なお酒との付き合いをしよう
- 禁煙をしよう

自分の健康に関心を持ち、
健康管理に努めよう

- 健康診査・がん検診・歯科健診を定期的に受けよう
- 体のサインを知ろう
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

生きがいを持ち、自立した
生活能力を保とう

- 趣味や楽しみを持とう
- 体を動かして日常生活の活動を維持しよう

自分を大切にできる居場所を
持ち、お互いを思いやろう

- 相談できる人を持とう
- ストレスをためすぎないようにしよう

声かけ合い、支え合い、話し合い、
健康づくりに取り組もう

- 積極的に地域活動に参加しよう
- 人とのつながりを大切に、コミュニケーションをとろう

ライフステージごとのめざす姿

妊娠期 乳幼児期（～6歳）

安心、安全に出産し、健やかに成長できるよう健康的な生活習慣の基礎を身につける。

壮年期（40～64歳）

自分の健康状態を把握し、生活習慣を見直し、疾病予防に取り組む。

学齢期（7～18歳）

心身の健康に関心を持ち、自らの健康づくりを実践できる力をつける。

高齢期（65歳～）

住み慣れた地域で、安心していきいきと暮らせるよう介護予防に取り組む。

青年期（19～39歳）

多くの情報から適切な健康づくりの情報を選択し、自分と家族の健康づくりに取り組む。

各年代を
意識した取組

健康ますだ市21推進協議会事務局 益田市福祉環境部 健康増進課 ☎31-0214

令和3年6月発行
健康ますだ市21推進協議会

行動目標の目標値

取組を評価するために、行動目標ごとに最終年度の目標値を設定しています。

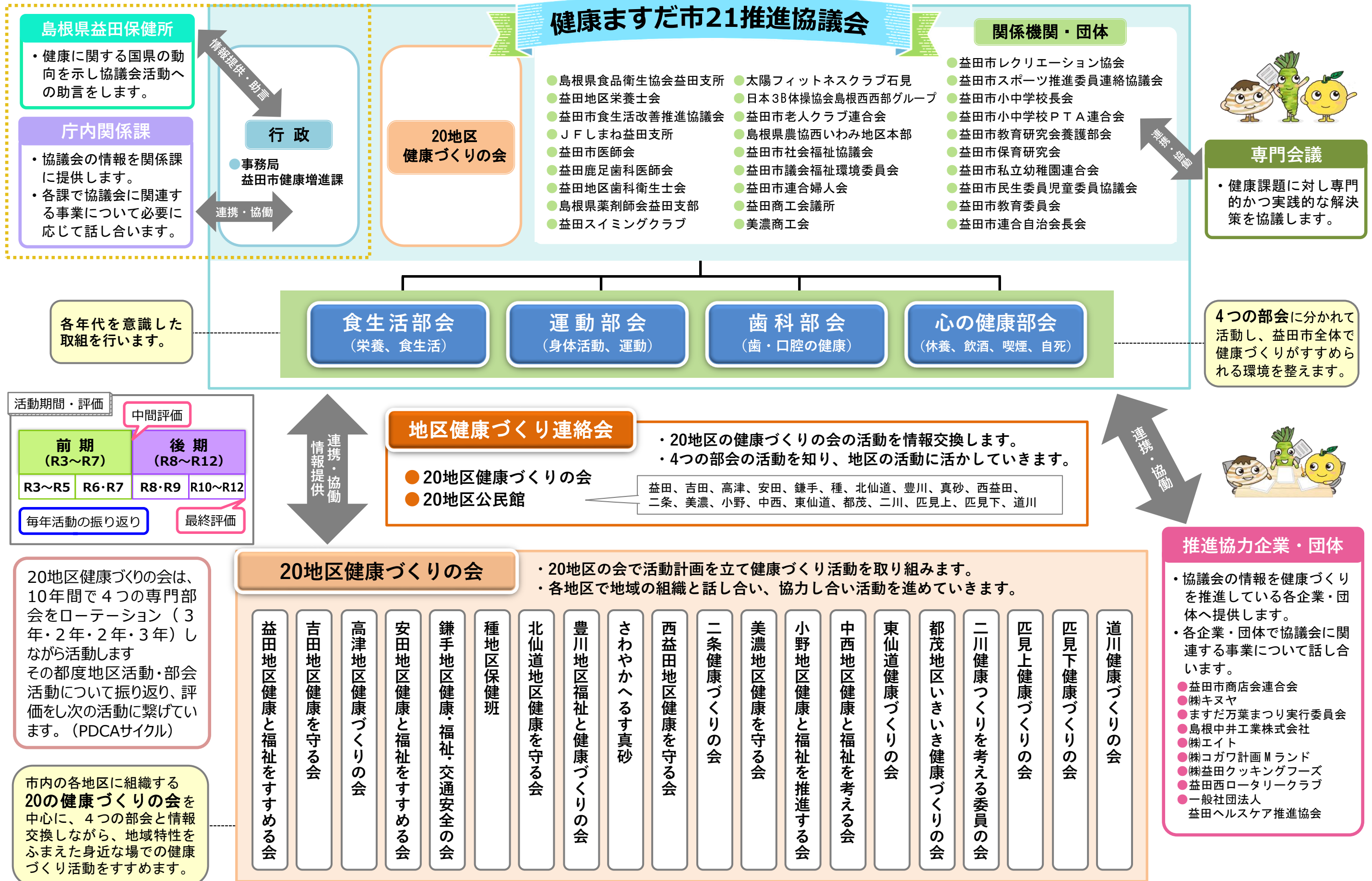
	項 目	現状値 (R2年度)	目標値 (R12年度)
妊娠期 乳幼児期（～6歳）	行動目標：健康的な生活習慣を身につけよう		
	毎日朝食を食べる子の増加	1.6歳 ※97.2%	100%
		3歳 ※95.5%	100%
	22時までに就寝する子の増加	1.6歳 ※88.7%	増やす
		3歳 ※73.0%	増やす
	子どもが歯を磨いた後、保護者が仕上げ磨きを毎日する子の増加	1.6歳 ※70.0%	80.0%
		3歳 ※78.3%	90.0%
	テレビ・DVDの視聴が2時間以上の子の減少	1.6歳 ※13.5%	減らす
		3歳 ※19.3%	減らす
学齢期（7～18歳）	毎日朝食を食べる子の増加	小5 82.8%	95.0%
		中2 83.7%	95.0%
	22時までに就寝する子の増加	小5 75.3%	増やす
	23時までに就寝する子の増加	中2 70.2%	増やす
	テレビゲームをすることについて、家の人と約束を決めている子の増加	小5 67.8%	増やす
		中2 55.6%	増やす
青年期（19～39歳） 壮年期（40～64歳） 高齢期（65歳～）	毎日朝食を食べている人の増加	88.0%	90.0%
	1日1回以上丁寧に歯を磨くようにしている人の増加	85.2%	90.0%
	散歩や早歩きをしたり、乗り物やエレベータを使わずに歩くようにしている人の増加	49.5%	55.0%
	睡眠が十分にとれている人の増加	75.1%	85.0%
	毎日2合以上飲酒する男性の減少	9.1%	6.8%
	毎日1合以上飲酒する女性の減少	4.9%	2.6%
	たばこを吸っている人の減少	男性 24.7%	12.3%
		女性 5.9%	3.2%
	妊婦の喫煙率の減少	※2.4%	0%
	行動目標：自分の健康に関心を持ち、自己管理に努めよう		
	健康に関心のある人の増加	91.2%	100%
	家庭で血圧測定をしている人の増加	49.4%	55.0%
	1年間に健診を受けた人の増加	70.9%	75.0%
	1年間にがん検診を受けた人の増加	39.5%	50.0%
	定期的に歯科医院へ行っている人の増加	38.2%	65.0%
	かかりつけ医がある人の増加	81.3%	増やす
	かかりつけ歯科医がある人の増加	68.8%	増やす
	かかりつけ薬局がある人の増加	64.8%	増やす
	行動目標：生きがいを持ち、自立した生活能力を保とう		
	趣味がある人の増加(65歳以上)	69.4%	80.0%
	生きがいを感じている人の増加(65歳以上)	57.4%	80.0%
	行動目標：自分を大切にできる居場所を持ち、お互いを思いやろう		
	ゆったりとした気分で子どもと過ごせる時間がある保護者の増加	乳児健診 ※94.9%	100%
		1.6歳児健診 ※82.1%	90.0%
		3歳児健診 ※76.9%	80.0%
	普段強いストレスを感じている人の減少	65.7%	55.0%
	スポーツや趣味など何らかのストレス解消の手段、方法を持っている人の増加	54.8%	60.0%
	行動目標：声かけ合い、支え合い、話し合い、健康づくりに取り組もう		
	各地区公民館単位に、健康づくりの会があることを知っている人の増加	55.8%	100%
	健康づくりの環境が整っている人の増加	67.9%	100%
	ボランティア、趣味、通いの場、老人クラブや町内会・自治会等の地域での活動に参加している人の増加	39.2%	増やす

※はR1年度

第2次益田市健康増進計画推進体制

計画の推進

子どもから高齢者までともに元気で暮らすために、益田市の健康づくりの指針となる「第2次益田市健康増進計画」を令和2年度に策定しました。地域・関係機関・行政が一体となり『健康ますだ市21推進協議会』を中心に健康づくり活動に取り組みます。





今から800～400年前の中世という時代の益田をテーマとしたストーリー「中世日本の傑作 益田を味わう一地方の時代に輝き再び」が令和2年度日本遺産に認定されました。

第2次益田市健康増進計画

第2次健康ますだ市21計画《別冊》 第2次20地区健康づくりの会活動計画

発行年月：令和4年2月

発行：健康ますだ市21推進協議会

〒698-8650 益田市常盤町1-1

TEL (0856) 31-0100 (代表)

<http://www.city.masuda.lg.jp>

編集：益田市福祉環境部健康増進課

印刷製本：社会福祉法人 はびねす福祉会
レインボーハウス