

令和8年度
シリーズ
全8回

西ノ島町 健康づくり推進協議会だより

今年度より、「西ノ島町健康づくり推進協議会だより」として協議会の活動や健康づくりに関する取り組みを毎月掲載していきます。

第1回：西ノ島町健康づくり推進協議会って？



西ノ島町健康づくり推進協議会ってどんな組織？



平成17年に「健康にしのしま21推進計画」を策定し、その計画に基づいて保健活動を推進してきた地区組織が“西ノ島町健康づくり推進協議会”です。

現在、「健康にしのしま推進計画」は令和6年3月に策定した「西ノ島町地域福祉総合計画（2025年～2034年）」の中に、第3次計画として盛り込まれています。

西ノ島町健康づくり推進協議会の推進体制は以下のとおりです。

西ノ島町健康づくり推進協議会



母子（学校） 保健部会

担当分野

- 栄養・食生活
- 歯科保健

所属・部会員

- 島前栄養士会
- 食生活改善推進協議会
- 学校栄養士
- 保育園栄養士
- 歯科医師
- 小学校養護教諭
- 中学校養護教諭
- 隠岐保健所

産業 保健部会

担当分野

- たばこ
- アルコール
- 健康診断

所属・部会員

- 西ノ島町商工会
- 小売酒販業者
- 学識経験者
- 小中学校長
- 養護老人ホームみゆき荘
- JAしまね西ノ島支店
- 町民課
- 隠岐保健所

地域 保健部会

担当分野

- 運動・ストレス・休養
- 生きがいづくり
- 寝たきり予防

所属・部会員

- 社会福祉協議会
- 島前病院
- 高齢者クラブ連合会
- 会食交流会（大山渡利会）
- 会食交流会（別府なごみ）
- まめな体操グループ（珍崎）
- 教育課
- 隠岐保健所

こんな活動をしています！



各部会には関係機関の代表者が所属しており、西ノ島町や隠岐全体の健康課題を共有し、課題を解決するために健康づくりに関するイベントやキャンペーンなどを行っています。

飲酒防止キャンペーン



ウォーキング大会



足健診



イベントでの健康コーナーの設置



健診会場等での啓発活動



次回予告

9月号は産業保健部会（千歳保健師）から、メンタルヘルス（こころの健康）に関する情報をお届けします。



リニューアルしました！

11ch 毎日
14時～15時

\\ 元気を増やそう! //

まめな体操

西ノ島町



この度、隠岐島前病院のリハビリ専門職の皆様のご協力により、まめな体操の動画をリニューアルしました。

■ 住民主体の通いの場「まめな体操」

「まめな体操」は2018年に隠岐島前病院の理学療法士からの提案を受け、地域において住民の皆さんが介護を必要とせず自立した日常生活を過ごせるようにすることを目的としてはじまりました。大山地区をモデル地区として始まり、現在は6地区で実施されています。

■ まめな体操の効果

令和6年度と7年度の体力測定の結果を比較すると、多くの参加者の皆さんに体力の維持または向上の効果が見られました。例として、「片足立ち」は88%の方(向上33%+維持55%)が体力の維持または向上をされています。

	片足立ち	TUG※	握力
向 上	33%	15%	27%
維 持	55%	67%	61%
低 下	12%	18%	12%

※ TUG とは、椅子から立ち上がり、3メートル歩いて折り返し、再び椅子に座るまでの時間を計測するものです。

撮影の様子はこちら



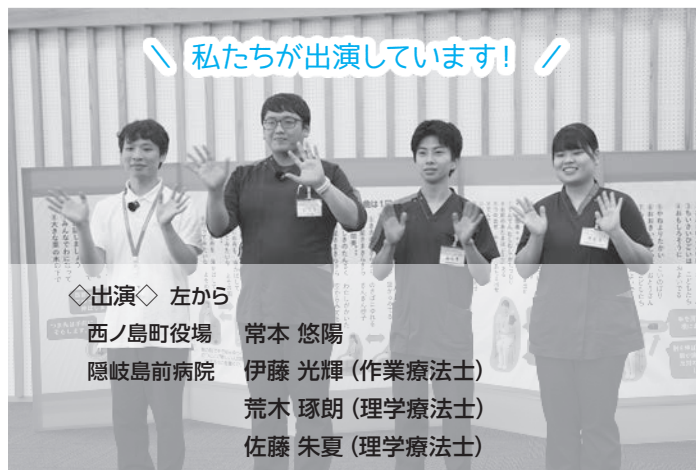
あなたの地区でもはじめませんか？

「体操について話を聞いてみたい」
「私たちの地区でもやってみよう」
という方は、お気軽にご連絡ください。



〈お問い合わせ先〉
西ノ島町役場 健康福祉課
介護保険係(地域包括支援センター)
☎ 08514 - 6 - 1182

\\ 私たちが出演しています! //



◇出演◇ 左から

西ノ島町役場 常本 悠陽
隠岐島前病院 伊藤 光輝(作業療法士)
荒木 琢朗(理学療法士)
佐藤 朱夏(理学療法士)