
	<p>愛媛県</p> <p>かみ じま ちょう 上 島 町</p> <p>(町章) 上島の「上」と、「舟(帆掛け舟)」をあわせたデザインで、自然・海・太陽を表現しています。</p> 	<p>【データ】</p> <p>※平成28年4月1日現在</p> <ul style="list-style-type: none"> ・人口：7,306人 ・世帯数：4,129世帯 ・面積：30.42 km² ・町花：さくら ・町木：ウバメガシ <p>担当部署：健康推進課 (TEL0897-74-0911)</p>
<p>町長 上村 俊之</p>		

◎上島町の紹介・特徴

潮風のそよぐ島々のまち上島町

<http://www.town.kamijima.lg.jp/mobile/>

愛媛県の東北部、広島県境に位置し瀬戸内海のほぼ中央に浮かぶ上島町。



気候は瀬戸内海特有の温暖な多照寡雨で、平均気温は15～16℃、年間降雨量1,000ミリメートル前後で、冬期にもほとんど積雪はありません。

周囲は、瀬戸内海国立公園区域に囲まれ、風光明媚な瀬戸の景勝拠点地です。古くは、製塩の歴史を有し、中央の権門勢家が上島の島々を荘園化していき、その後、農業・漁業が主産業となり、現在では造船関連産業が町経済の中心を担っています。

愛媛県と広島県を結ぶ「しまなみ海道」に隣接し、無人島18島を含む25島からなる本町は、「ゆめしま海道」があります。町内3島（生名島・佐島・弓削島）は、現在生名橋・弓削大橋で結ばれ、約40kmの島内コースは、信号もなく緩やかで風光明媚なコースとして、サイクリストが注目しています。また、残る岩城橋の建設も平成33年度の完成を目指し計画がすすめられています。

かみりんは上島町内に古くから住まう海の神様で、代々住民を守っているよ。



【上島町ゆるキャラ かみりん】



★町内運動関連施設

○海水温浴施設 「潮湯」

海水、海の気候等を組み合わせたタラソテラピー（海洋療法）ができます。定期的な水中運動教室も開催しています。



○スポーツ合宿村「いきなスポレク公園」



体育館・野球場・プール・宿泊施設など諸施設完備しており、各種健康づくりの教室も開催され、大自然を満喫しながらココロもカラダもリフレッシュできます。



【上島町イメージキャラクター】

◎健康づくりの方針

「笑顔でつくる元気島」をめざす姿として、「笑顔」をキーワードに、個人の力、家族や地域の力、行政の力を合わせ、健康づくりに取り組むため平成26年度に第2次上島町健康づくり計画」を策定しました。

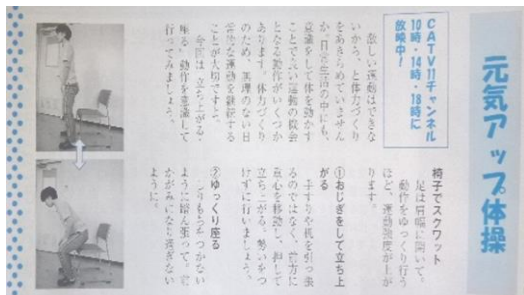
健康づくりに関する「メタボリックシンドローム」「食育」「歯と口」「こころ」「飲酒と喫煙」の5つの分野における健康対策の課題をかかげ、計画を展開・推進します。また健康寿命を伸ばすことを目的に、各分野において介護予防のための取り組みを示しています。

【健康づくり計画分野別スローガンと実践目標】

分野	スローガン	実践目標
メタボリックシンドローム	ここにこベースの運動で ～小さくなあれ内臓脂肪 大きくなあれ健康志向～	○自己管理をしよう ○運動する時間をつくろう ○一緒に取り組む仲間をつくろう
食育	笑顔ひろがる食卓を	○バランスよく食べよう ○食の「味」を広げよう
歯と口	かみじま しまの歯 きれい歯	○1年に1回 歯科健診・歯科 相談を受けよう ○自分に合った歯みがき方法を 知ろう
こころ	えがおでつなごう こころの橋	○1日1笑 ○夜はぐっすり、朝はすっきり
飲酒と喫煙	禁煙・節酒で 笑顔の未来	○適量、節酒を心がけよう ○禁煙者を増やそう

◎健康づくりへの取り組み

★「はらすま体操」「元気アップ体操」



「家庭でも気軽に運動に取り組んで欲しい」という思いから、お腹周り（＝はら）すっきり（＝すまーと）になるための「はらすま」体操や、オリジナルの「元気アップ体操」を作製しDVD配布、CATVでの定時放送、広報への掲載等をして普及に努めています。

★ウォーキング大会

地域での健康づくりを推進するため、ヘルスメイト（上島町保健栄養推進協議会）と共催して、春・秋に「ウォーキング大会」を実施しています。また、町イベントとして、駅伝大会、マラソン大会、サイクリング大会、クロッケー大会等があり、スポーツ愛好家の数も年々増えています。



★「健康ポイント制度」

楽しみながら健康づくりに取り組んでもらうために健診受診や各種健康教室やイベントへの参加、個人の健康目標の達成状況に応じて付与される「健康ポイント」を集めます。年間100ポイント貯めると健康づくりに役立つ特典と交換ができる制度です。

★ノルディックウォーキング教室

2本のポールを使って歩くノルディックウォークの普及に努め、日常的に楽しむ運動習慣づくりとして継続的に教室開催しています。

