

出雲圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> 目指せ！生涯現役～健康長寿のまちづくり～

[圏域重点テーマ]

- 働きざかり世代が健康づくりに関心をもつよう情報発信しよう
- がんによる死亡を減らそう
- 糖尿病を予防しよう、糖尿病をうまくコントロールしよう
- 心の健康について、理解を深めよう

●全般的な取組

①会議の開催：出雲圏域健康長寿しまね推進会議 2回 (6/11、3/10)

幹事会 1回 (9/10)

各分科会開催…食生活分科会（3回）、たばこ分科会（3回）、運動分科会（3回）、こころの分科会（2回）、歯科分科会（3回）

②普及啓発

「まめなくんだより」の発行 10月、3月の2回発行

「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」へ出展 (H27.4.26 延べ参加者数：278名)

③健康づくりグループの把握

圏域推進会議構成団体及び出雲市内各コミュニティセンターへ把握調査を依頼

全体で29グループの報告を受け、グループ表彰につなげた

④健康づくりグループ表彰

圏域審査会：H27.8.24 圏域表彰式：H27.12.1

<県表彰> 「土手町振興会」(斐川) 県健康長寿しまね推進会議会長賞

<圏域表彰> 奨励賞(3年):10G、継続賞(5年):12G、圏域会長賞(10年以上):12G

⑤夏休み！早起き、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業

4小学校が参加（児童 794人、保護者 286人）

グッディー夏休み企画で実施 参加（児童 4人、保護者 3人）

⑥健康づくり出前講座

述べ22回実施（参加人数 747人）*H28.2月末現在

事業所等へ、構成団体・機関の協力のもと講師派遣体制を整え、健康教育を実施

区分	食	たばこ	運動	こころ	歯科	健康全般	計
事業所	3	1	4	11	0	3	22

⑦健康づくりグループ支援事業

健康機器の貸し出し 延べ 33回 (14団体)

⑧推進会議におけるミニ学習の開催

出雲圏域重点テーマ等について学習し、関係機関・団体が理解を深めて活動展開できることをねらいに開催した（圏域健康長寿しまね推進会議にあわせて開催）

・第1回「たばこによるCOPDについて～たばこは、様々な疾患を誘発します。後悔しないように吸わないようにしましょう～」 講師：すぎうら医院 杉浦弘明先生

・第2回「アルコールの社会医学的動向」 講師：島根大学医学部 神田秀幸教授

⑨活動交流会(H27.12.1 出雲市役所前にびきホール 176名参加)

[内容]

13:30～ 表彰式（健康づくりグループ、8020よい歯のコンクール）

14:00～ 活動発表

　　土手町振興会、楽しく健康を創る会 ひまわり教室、神西健康づくりネットワーク

15:20～ 休憩・展示物見学

15:35～ ミニ研修 「知って得する！？健康長寿とお口の関係」

　　講師：出雲市歯科医師会副会長 園山学先生（めぐみ歯科医院院長）

展示・試食コーナー～健康づくりに関する展示コーナーの設置～

　　・健康づくりを応援します！～サポート団体の紹介

　　・貸出し用機器、媒体等の紹介

　　・「切干大根とひじきのミルク煮」の試食

　　・健康長寿しまね推進会議で実施する出前講座の紹介 他

[成果・課題]

- 構成団体・機関には事前の会場設営や準備から参加いただき、参加者の誘導・声かけ、切干大根とひじきのミルク煮の調理・試食の声かけ等、役割を担っていただいた。交流会の参加のみでなく、全体の運営を協働で実施することができた
- 参加者のアンケートから、「活動内容が分かり、自分の生活に、地区の皆さんに役立つように1つでも取り入れていきたい」「今後も健康づくりに励みたい」という声が聞かれ、活動の継続に向け、機運を高めることにつながった
- 多くの健康づくりグループが表彰を受け、交流会に参加したグループからは表彰が活動の励みになっていることを感じる場となった
- 切干大根とひじきのミルク煮の試食を盛り込んだことで、減塩に関心を持っていただく機会となつた
- 8020受賞の方も多かったことから、歯と健康長寿の関わりについての講演を企画・実施した。多くの参加者に啓発をすることができた

(グループ表彰)



(切干大根とひじきのミルク煮試食)



(ミニ研修)



(地区活動 展示)



(楽しく健康を創る会活動発表)



●食生活分科会

①食育キャンペーンの実施 (H27.6.20 グッディー北部店)

適塩みそ汁の試食、朝食アンケート、チラシ・レシピ配布、食育のパネル展示

②食育コーナーの設置

コミュニティセンター23か所、保育所54か所に啓発資料（朝食や野菜の摂取、減塩）を設置

③うすあじ料理の普及

○減塩をテーマとした啓発コーナーの設置

出雲ドームフェスティバル、食育キャンペーン、活動交流会にて減塩料理の試食等を実施

○まちの食育ステーションの設置

スーパーにうす味レシピを設置（5店舗）

④外食栄養成分表示や栄養情報提供の推進

健康づくり応援店（67店舗 H28.2月末現在）

(食育キャンペーンの様子)



●たばこ分科会

①普及啓発、未成年者の喫煙防止、禁煙支援

- ・禁煙週間キャンペーンの実施

H27.6.2 出雲農林高校、出雲北陵高校でチラシ配布、パネル展示

平田高校、市役所、保健所でのパネル展示

- ・出雲ドームフェスティバルにおいて、呼吸機能検査、肺の一酸化炭素濃度測定、禁煙支援チラシ配布を実施

(禁煙キャンペーンの様子)



②受動喫煙防止対策

- ・「たばこの煙のない施設」(254 施設 H28.2月末現在)

- ・「たばこの煙のない飲食店」(59 店舗 H28.2月末現在)

- ・公共的な施設の敷地内・施設内禁煙推進のための現地調査実施 (H27.12.10)

上津コミュニティセンター

神西コミュニティセンター

- ・たばこ対策取組宣言の実施

(現地調査の様子)



(意見交換の様子)

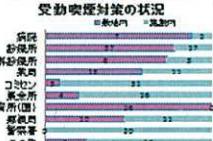


「たばこの煙のない施設」受認事業を行っています

H28.2月末現在

登録数 254 件

施設区分	登録数	割合
病院	8	3.1%
市役所	74	29.1%
保健所	11	4.3%
幼稚園	26	10.2%
公民館	34	13.4%
集会所	29	7.9%
公民館(複)	18	6.3%
居酒屋	21	8.3%
喫茶店	20	7.9%
その他	24	9.4%
合計	254	100.0%



市内コミュニティセンターの受動喫煙対策状況



●運動分科会

①運動に関する啓発

- ・働きざかりの運動習慣定着について検討、地域・職域連携推進連絡会に出席、事業主セミナーでのロコモの学習
- ・ロコモ度テストの媒体、パネル貸し出し、出雲ドームフェスティバルでロコモ度テスト等実施
- ・みんなで歩こうチャレンジコンテスト(9月)開催(7事業所(51チーム、153名)参加)

②ウォーキング情報の収集・提供

- ・出雲市内各コミュニティセンターから情報収集、保健所ホームページに掲載

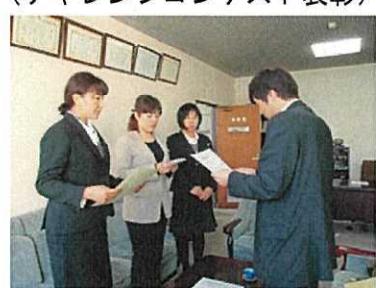
③まめなウォーカーを中心としたウォーキングの取組

- ・第3回宍道湖野鳥ウォーク(H27.12.6 参加者 53名)
- ・地域のウォーキングイベント協力(神西地区2回、多伎地区1回)
- ・ウォーカー代表者会3回
- ・ウォーキングコース現地調査の実施(H27.9.30 伊波野地区ウォーキングコース)

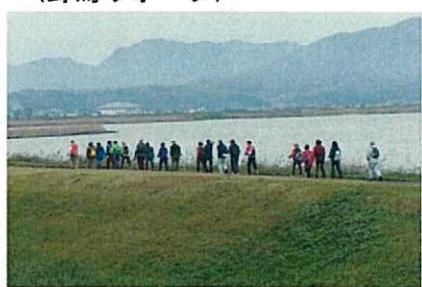
(出雲ドーム ロコモ度テスト)



(チャレンジコンテスト表彰)



(野鳥ウォーク)



●こころの分科会

①出前講座の際、うつに関する○×クイズを実施

440人に実施し、うつ病の方への対応を知らない人が約4割いることがわかった

②イベントでの心の健康づくりコーナー設置

出雲ドームフェスティバル、JA高松農業まつり(H27.10.25)で

(アルコールパッチテスト)

啓発活動を実施

心の健康に関する○×クイズ

誰に相談しますかアンケート

アルコールパッチテスト

思いやりの言葉募集

③自死予防のキャンペーン

H27.9.10 ラピタ本店、ゆめタウン斐川でチラシ・グッズの配布

H28.3.1 JR出雲市駅でチラシ・グッズの配布



●歯科分科会

①イベントでの歯科コーナー設置 …出雲ドームフェスティバル、出雲工業高校文化祭で歯科相談

②ライフステージに沿った指導媒体の作成 …「歯周病と糖尿病」チラシを配布、思春期向けチラシの作成・配布、パンツでの活用

③8020よい歯のコンクール 表彰式 …優良賞36名、8020達成の秘訣をアンケート調査

(8020よい歯のコンクール) (出雲工業高校 文化祭)



<27年度の取組評価>

- ・健康づくり活動交流会は2回目となり、関係機関・団体と協働で地域の健康づくりの理解の場、今後の展開に向けた共通理解の場となった。参加された各健康づくりグループも活動の継続について機運を高める機会となった。
- ・関係機関とのつながりにより、出前講座の実施事業所の広がりや、みんなで歩こうチャレンジコンテストの事業所参加、出雲ドームでの全分科会でのコーナー出展、出雲工業高校文化祭への継続参加など、取組の場が広がってきてている。また、ロコモチェックの指導媒体は好評であり、多くの機関で啓発に取り組むことが可能となった。