

平成28年度 健康長寿しまね推進会議構成団体の取組

団体名：(大田) 圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> みんなですすめる健康長寿のまちづくり
～家庭血圧測定と生活習慣改善で脳卒中を予防しよう～

●全体的な取組

① 会議等の開催：大田圏域健康長寿しまね推進会議 **【構成団体42名】** 6/16、同幹事会 3/9 開催

② イベント開催による普及啓発

「大田圏域健康づくり活動推進交流会 (12/1)」85名参加

テーマ 「みんなですすめる健康長寿のまちづくり

～家庭血圧測定と生活習慣改善で脳卒中を予防しよう～」

講演：「脳卒中と血圧測定」講師：公立邑智病院 総合診療科 川又あゆみ氏

団体の活動発表、ロコモ予防運動の実践、各種表彰式、展示コーナーなど

③ 各種表彰事業

健康づくりグループ (県会長賞1団体、圏域会長賞6団体、
継続賞7団体、奨励賞3団体)

こころの健康・生きがい標語 (260作品応募、最優秀賞1作品、優秀賞3作品、入選5作品
夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ事業 (団体賞12団体)

④ 広報紙「大田圏域 健康長寿しまね推進会議の窓から」

年1回発行 (3月) A4 カラー8面 2,000部

⑤ 健康づくり機器の貸し出し

大田圏域健康づくり活動推進交流会

PPK(ピンピンコロリ)と
NNK(ネンネンコロリ)
どちらを目指しますか?



健康づくりイベント



各種表彰事業



●栄養・食生活部会

①「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ事業」の実施

*運動・介護予防部会／歯と口腔の健康部会と連携実施

②おやこ食育講座の実施（簡単にバランスよく、野菜を食べられる料理や食べ方を工夫しよう）

*7月17日、大田市立志学小学校で講話と調理実習。小中学生親子 46人参加。

*10月22日、邑南町立日貫小学校でミニ講話と調理実習。小学生児童・保護者 39人参加。

③朝食しっかり食べよう普及事業（バランスのよい朝食）

おやこ食育講座の様子

若い世代の食の関心を高め、
食育実践行動へつなげるきっかけづくり

*10月17日・19～21日、大田高等学校で
講話と調理実習。1年生142人参加。

•学校の家庭科授業の一環として実施できたのが良かった。
•改めて朝食について考える時間になった。



④「私のおすすめバランス弁当」の募集…42作品応募

⑤まちの食育ステーション事業にあわせた

食育イベントの実施

*8月27日、みしまや大田長久店 延べ170人参加。

*11月26日、グッディ大田店 延べ152人参加。

【いずれも運動・介護予防部会とコラボで実施】



食育イベント

「食べて！動いて！元気よく！」の様子

⑥減塩・間食に関する普及啓発媒体の

活用、貸し出し

●歯と口腔の健康部会

①「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ」の実施

*運動・介護予防部会／栄養・食生活部会と連携実施

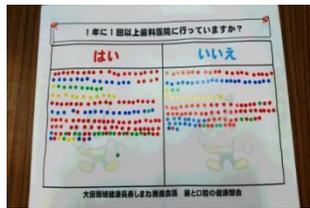
②イベント・メディア等での啓発 … まめな！健康づくりイベント

*10月16日、大田市立病院まつり 体験コーナー76名、ボードアンケート大人250名、子ども60名

*11月13日、美郷町産業祭 体験コーナー45名、ボードアンケート大人125名、子ども87名



まめな！健康づくりイベント
【お口の健康チェック】
・カミング 30 体験コーナー
・口腔内細菌チェック
・ボードアンケート
・チラシ配布、血圧測定等



③地域や職場での啓発 … お口の健口！歯ッピー講座の開催

*12月14日、亀の子防災センター

家族会、職員等 37名参加

④11月8日「いい歯の日」にあわせた啓発

歯科検診や歯科医院受診の大切さについて

ケーブルテレビ、有線放送、ホームページ等で啓発



お口の健口！歯ッピー講座の様子

●たばこ・アルコール対策部会

①禁煙キャンペーン 2か所 ※防煙教育を健康長寿しまね構成団体と共に実施

大田市立大田西中学校 2年生、大田市立久屋小学校 6年生

②たばこの煙のない施設登録拡大（183施設：2月末） H27年度より5施設増加

③受動喫煙防止対策の推進…公共施設で建物内禁煙の目標を達成していない本庁舎への働きかけ

④イベントやキャンペーンにあわせた啓発

*11月6日、川本町産業祭 スモーカーライザー体験コーナー66名参加、適正飲酒クイズ157名参加

⑤啓発媒体の活用推進

*各種イベントやキャンペーンに併せたタールサンプルや防煙紙芝居、まめなくん人形、適正飲酒量、未成年に

対する最初の一口を飲ませない啓発パネル等の展示、貸出

*喫煙による害及び保護者への禁煙支援情報チラシの活用

*管内市町有線放送等による周知

⑥飲酒・防煙教育の実施

*防煙教育 6校

*飲酒防止教育 1校

禁煙キャンペーン
(防煙教育)の様子



【スモーカーライザー
体験等の様子】

●運動・介護予防部会

①小学校と連携した、親子で取り組む運動の啓発

「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ」

圏域内全27校より参加あり 親子で参加/681組、子ども参加/1,072人 延べ合計1,753人

②イベント・メディア等での啓発…まめな！健康づくりイベント ※栄養・食生活部会と連携実施

「食べて！動いて！元気よく！」8/27みしまや大田長久店、11/26グッディ大田店

☆体組成計、血圧測定、ロコモ度テスト（立ち上がりBOX）、チラシ配布

③地域や職場での啓発

*10月31日「ロコモ予防研修会/大田圏域働く人の健康づくり講座」大田市民会館 92名参加

・講演：花王株式会社 人材開発部 豊澤敏明氏 ～健康経営/健康づくりは人材づくり～

・事業所取組発表…島根中央マルキ株式会社（大田市）社内健康トレーニング教室の取り組み

・今日から始める！ロコモ予防体操の実践～職場編～ 大田総合体育館 俵 広人氏 など

*12月1日「大田圏域健康づくり活動推進交流会」邑南町矢上交流センター 85名参加

・講演：「脳卒中と血圧測定」 講師：公立邑智病院 総合診療科 川又あゆみ氏

・活動発表…市木運動教室（邑南町）

・今日から始める！ロコモ予防体操の実践～地域編～ 大田総合体育館 俵 広人氏



(夏休み！チャレンジカード)



健康づくりイベント
「食べて！動いて！元気よく！」の様子

●こころの健康・生きがい部会

①自死予防週間における啓発活動

街頭キャンペーンの実施（9/9）＊がん征圧月間街頭キャンペーンと同時開催
邑南町（いわみショッピングプラザ）100 部配布

②イベントにおける啓発活動

＊11月8日、島根県精神保健福祉大会でのこころの健康ブース／大田市あすてらす
ストレスチェック体験・血圧測定コーナー、お菓子や飲み物の砂糖量展示 来場者数：280 人

③こころの健康・生きがい標語の募集（7/14～9/5） 応募者：260 名

＊表彰…最優秀賞：1 作品、優秀賞：3 作品、入選：5 作品

④健康教育教材（紙芝居、パンフレット）の活用

こころの健康出前講座・こころの健康相談の周知、
ストレスチェック表の活用 など



自死予防週間街頭キャンペーンの様子



こころの健康ブースの様子



（こころの健康・生きがい標語
カレンダー）

<今年度の取組の評価>

全体事業は、今年度の取組目標に基づき、地域密着型のイベント・講演会となるよう工夫した。

特にソーシャルキャピタル醸成と脳卒中予防を目的に開催した「大田圏域健康づくり活動推進交流会」では、地域で健康づくりに取り組まれているグループ・団体から多くの参加があり、講演会及び取組発表、ロコモ予防運動の実践に加えてワールドカフェ形式の交流会を実施し、それぞれの活動へつながる有意義な学びとなった。あわせて健康づくりグループ表彰事業では県会長賞1団体、大田圏域会長賞6団体が受賞され、継続して熱心に地域での健康づくりに取り組んだことが評価された。

あわせて「働く人の健康づくり講座」では、『健康経営』の取り組みにより社員の健康と企業の生産性向上が期待できることから、事業所の自主的な取組につながるよう工夫した。

さらにより良いイベントとするため、各部会とも事前に市町や各関係機関と連携を図り、内容の検討を十分に行った。そのうえで部会の枠を超えて多くの健康長寿委員がイベントに参加され、「他の部会の事業についても理解が深まった」との声が多くあった。

その他、協会けんぽや県立大学、チームマンモしまねなどの地域団体、商工会、構成団体等の会議・事業と連携し、効率的かつ効果的な事業運営とすることができた。

<平成 29 年度の方向性>

「大田圏域健康長寿いきいきプラン」第二次計画の中間評価年であるため、これまでの取り組みを総括し、今後の方向性を示すためしっかりと取り組む。

一方、来年度に限りイベント等主催事業は交流会に集約して実施する。また、他団体事業と連携しながら効率的かつ効果的に事業をすすめていく。