

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：（益田圏域健康長寿しまね推進会議）

●推進会議の運営

- ①益田圏域健康長寿しまね推進会議（7/15）
- ②同運営委員会（8/29, 3/15）
- ③健康長寿しまね推進会議への参加（5/17）
- ④益田圏域健康長寿しまね活動推進交流会（12/20）

（受賞グループ、構成団体等計45名参加）

- ・健康づくりグループ表彰
（県会長賞2グループ、圏域会長賞4グループ）
- ・各地域・団体における取組の活動発表
- ・グループワーク：今後必要な取組の意見交換
- ・「からだスッキリ体操」の実践
- ・構成団体からの情報提供、構成団体・各部会の展示



受賞者の皆様↑



←体操実践の様子

グループワークの様子→



●健康づくり情報発信

- ①健康グループ等支援（健康づくりグループの募集と表彰）
- ②健康づくり情報誌
 - ・推進会議だより「まめなかね」発行（9, 3月）
- ③健康情報の提供等
 - ・保健所ウェブサイトの活用、各種事業の取組等の情報発信
 - ・健康づくり機器貸出
糖度計、位相差顕微鏡、スモーキングボード等



●栄養・食生活（☆食と歯の部会：6/1、2/13開催）

- ①食育月間・食育の日（6月）における普及啓発（歯と口の健康週間普及啓発と合同）
 - ・街頭キャンペーン：益田市内の店舗でチラシ・グッズを配布（配付数330部）（6/15）
（※ほかに津和野町中学校で200部、吉賀町食育フェアで300部配布）
- ②まちの食育ステーション事業
 - ・「まめなくんの健康広場」（9/3）
益田市内の店舗に体験コーナー（だしの試飲、みそ汁の塩分測定、歯でかむ力のチェック、手洗いチェック等）を設置し減塩の必要性等を啓発（来店者約200人）。

③朝食をしっかりと食べよう普及活動

- ・津和野高校での管理栄養士による講話、調理実習（高校生17名参加）

④食と歯の健康情報発信事業

- ・キヌヤショッピングセンターに、情報提供コーナーの常設

⑤「健康づくり応援店」の店舗拡大、PR



←まめなくんの健康広場
益田鹿足歯科医師会による
口臭チェッカーコーナー



まめなくんの健康広場
益鹿食生活改善推進連絡会による
みそ汁の試飲のコーナー→

●**歯科保健**（☆食と歯の部会：6/1、2/13開催）

①歯と口の健康週間（6月）における普及啓発（食育月間・食育の日普及啓発と合同）

- ・街頭キャンペーン：益田市内の店舗でチラシ・グッズを配布（配付数330部）（6/15）
（※ほかに津和野町中学校で200部、吉賀町食育フェアで300部配布）

②働き盛りの年代への8020の啓発

- ・「まめなくんの健康広場」（9/3）

益田市内の店舗に体験コーナー（歯でかむ力のチェック、口腔内カメラ等）を設置し歯周病予防の必要性等を啓発（来店者約200人）。

- ・関係機関・団体と連携した歯と口の健康づくりの啓発

活動推進交流会での後期高齢者歯科口腔健診事業の紹介（12/20）

③青少年期への8020の啓発

- ・高校生向け歯科リーフレットの作成
- ・中高生向け「歯科保健に関する質疑応答集」の作成

●**運動**（☆運動とこころの部会：6/20、2/9開催）

①働き盛り世代向け「からだスッキリ体操」の普及

- ・からだスッキリ体操DVD活用状況アンケート調査の実施
- ・「からだスッキリ体操3か月チャレンジ応援室」の実施

益田商工会議所職員13名を対象。

健康運動指導士による講話、体操実演。立ち上がりテスト、血圧測定を併せて実施。

- ・ロコモティブシンドロームについての啓発、からだスッキリ体操DVDの周知

益田市医師会病院まつり、働く人の健康づくりセミナー、健康長寿活動推進交流会等でDVDを映写、体験の機会を持った。

- ・出前講座

益田市内の事業所1か所で12名の従業員対象に実施。

②運動習慣定着のためのチャレンジ事業の推進

- ・夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ

応募総数1,426人 がんばったで賞（35日以上取組）として記念品を贈呈（693人）



←立ち上がりテスト
(下肢筋力のセルフ
チェック) 体験中

「からだスッキリ体操
3か月チャレンジ応援室」
の指導の様子→



● ころ・アルコール (☆運動ところの部会：6/20、2/9開催)

① アルコールを含む相談機関窓口の普及啓発

- ・「圏域版相談機関一覧表・ストレスチェック票」「心の健康相談のご案内」による相談窓口の周知
保健所実施の出前講座や研修会で配布、使用。
各市町での研修会やイベント、事業所健診等で配布、使用。
- ・自死防止週間街頭キャンペーン(9月)、自死防止対策強化月間(3月)等での周知
(※構成団体メンバーと合同で啓発資料等を配布)
益田市：商業施設等5か所で計900部、津和野町：老人クラブウォーキング大会、ふれあいの場等
で279部、吉賀町：事業所健診200部
自死防止対策連絡会として、自死防止週間及び自死防止対策強化月間に各市町ケーブルテレビで
ハートメガフォンに関する啓発のスポット放映を依頼。
- ・お酒の困りごと相談の開設・啓発
酒害相談員、家族相談員による相談窓口の開設(7月、10月、2月)
益田市お知らせ放送、鹿足郡ケーブルテレビでの文字放送による周知

② ころの相談従事者研修会(11/10)

- ・「相談援助技術の実際ー精神科での関わりを通してー」
[講師] 松ヶ丘病院精神保健福祉士 小川諒氏 (出席者44人)

③ 一般住民向けうつ病啓発用ポスター・リーフレットの普及(出前講座で配布)

● たばこ (☆たばこの部会：5/13、2/27開催)

① 未成年者の喫煙防止対策

- ・各市町が実施する喫煙防止教室に教材・資材の貸出(2件)
- ・高校生対象の喫煙防止教室を実施
- ・益田市及び鹿足郡養護部会において情報提供を行い、管内全小学校高学年及び中学生にチラシ配布

② 受動喫煙防止対策

- ・たばこの煙のない飲食店の登録拡大29店舗(H29.2月末現在)
- ・空気のきれいな施設や乗り物の登録拡大297施設、禁煙車両所有施設82施設(H29.2月末現在)
- ・宿泊施設への受動喫煙防止対策調査(9月)
定員100名以上の宿泊施設(吉賀町内は定員50名以上)の受動喫煙防止対策状況等を聞き取り
調査内容について、活動推進交流会でポスター報告、広報誌まめなかねに記事を掲載

③ 禁煙サポート体制の推進

- ・禁煙治療実施医療機関及び禁煙支援薬局について周知
- ・たばこ対策取組事業所を宣言した事業所内において、出前講座を実施し、活動支援

④一般普及啓発

- ・世界禁煙デー街頭キャンペーン（6月）（※益田圏域統一行動）
各市町の店舗、保育所、中学校、高等学校、看護学校等でのチラシ・グッズ配布
- ・禁煙週間に合わせた啓発（禁煙週間前後）
益田合同庁舎内で啓発放送を実施、啓発リーフレットを配置
- ・たばこ対策取組宣言の周知

●がん予防

- ①がん征圧月間（9月）、がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間（10月）の取組
 - ・「まめなくんの健康広場」でがんに関するリーフレットを配布
 - ・益田市医師会病院まつりで、乳がんに関するリーフレットを配布
- ②各種イベント等における啓発
 - ・健康ますだ市21フェスティバルで、がんに関する啓発ブースを益田市・益田赤十字病院・益田保健所の共催で設置。
 - ・地区の健康教室、中学校でがんについての出前講座を実施
- ③がん検診受診チェックカードを活用した啓発
 - ・がん検診指針改定に伴い、記載内容を各市町と確認の上記載内容を見直し、活用を継続
- ④がん検診啓発協力事業所の拡大、普及
 - ・新規登録1事業所（H29.2月末現在49事業所）

●高齢者の健康づくり（☆高齢者の健康づくり部会：6/27、1/31開催）

- ①ロコモティブシンドローム（ロコモ）についての知識の普及と実践
 - ・各種出前講座での啓発（7～11月 対象者延べ293名）
- ②住民運営の通いの場作り
 - ・益田市、益田市社会福祉協議会の共同開催事業「益田市介護予防研修会並びにふれあい・いきいきサロン交流会」に、共催団体として参画。健康づくりと介護予防の連携について、基調講演グループワーク進行、講評を行った。



←介護予防研修会&ふれあい・いきいきサロン交流会での「いきいき百歳体操」体験

グループワークでの意見交換の様子→



<今年度の取組の感想>

部会ごとに定める事業計画に沿って、各部会に所属する構成団体の力を借りて、圏域の働き盛りの健康づくりに一体感を持って活動できていることを感じます。

健康長寿の各部会の取組と、壮年期各分野（がん対策、脳卒中対策、糖尿病対策、歯科保健）での職域連携の取組は、各市町の健康課題解決とも密接に関連しています。圏域の健康づくりの意義、成果を住民や医療・保健・福祉の関係者にも一層PRしていきたいと考えています（担当）。