

令和4年度 松江圏域健康長寿しまね推進会議の取組

<取組目標> まめで長生きいいんあんばんい～生涯現役、健康長寿のまちづくり～

☆令和4年度共通テーマ：「健康寿命をのばそう」
～フレイル予防に取り組もう、知識を広めよう～

- ◆新型コロナウイルス感染症の影響から活動が難しい状況でしたが、各分科会で工夫し、できる範囲での活動となりました。
- ◆しまね健康寿命延伸プロジェクトにより、各分科会においてもプラスワン行動を意識して活動に取り組むこととしました。

●松江圏域健康長寿しまね推進会議の運営

- 1 松江圏域健康長寿しまね推進会議（構成団体数：39）（令和4年8月31日）
- 2 まめな会議 2月16日
- 3 各分科会
 - 食：2回開催（①8月書面 ②1月17日）
 - 運動：2回開催（①8月書面 ②1月23日）
 - たばこ・アルコール：2回開催（①8月書面 ②1月31日）
 - 歯科：2回開催（①8月書面 ②1月26日）
 - 心：2回開催（②9月書面 ②1月31日）
- 4 まめなサポーターの活動（登録者数 8名）
 - ・連絡会 第1回（書面会議）
 - ・各分科会での啓発活動
 - ・まめな協力店の把握、モニター活動
- 5 まめな通信の発行 2回
 - まめな新聞 1回（3月に2回目発行予定）

●圏域計画推進事業

- 1 圏域の課題に応じた事業
 - 分科会ごとに企画・実施
- 2 必須事業
 - 1) 健康づくり活動事業
 - 8月審査会（書面）を開催し、49グループを審査しました。
 - 県表彰への推薦
 - 職域部門 2事業所
 - 圏域表彰
 - 地域部門 合計 47グループ ※1団体辞退
 - 会長賞 40グループ 継続賞 4グループ 奨励賞 2グループ
 - 職域部門 会長賞 1事業所



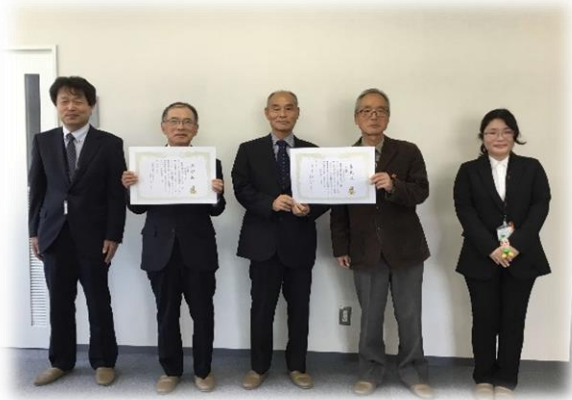
令和4年度 健康づくり活動表彰

各グループの活動の場や公民館等でお渡ししました！表彰状授与式の様子を一部ご紹介します。

地域部門

菅原地区すこやか会(左)、赤屋地区健康会議(右)

淞苑団地なごやか寄り合い



八束町グラウンドゴルフ協会

さざなみ会

深町交流会



ろうきん友の会

職域部門

株式会社 長岡塗装店



まるなか建設株式会社



圏域表彰 受賞グループ・事業所一覧

県知事賞（過去に県会長賞を受賞し、活動が拡充している）

| | |
|------|-----------|
| 職域部門 | 株式会社長岡塗装店 |
|------|-----------|

県会長賞（過去に圏域会長賞を受賞し、活動が拡充している）

| | |
|------|------------|
| 職域部門 | まるなか建設株式会社 |
|------|------------|

圏域会長賞（活動年数 10 年以上）

| | | | |
|----|----------------|------------------|-----------------|
| 松江 | さざなみ会 | 深町交流会 | 八束町グラウンドゴルフ協会 |
| | 片江はなそう会 | 七類なごやかふれ愛サロン | 森山やまびこ会 |
| | 千酌たんぼぼの会 | なごやかよりあい千酌だいこんの花 | 下宇部尾和み会 |
| | 福浦 福笑会 | 美保関なごやか会 | 稲積茶話会 |
| | 万原なごやかサロン | 惣津なごやかサロン(元気)会 | 北浦なごやか寄り合い |
| | 雲津茶の間サロン | 諸喰思いやり会 | 笠浦水ようまめな会 |
| | 笹子お楽しみサロン | 上佐陀町なごやか寄り合い | 湊苑団地なごやか寄り合い |
| | まめな会 | 松江地区ろうきん友の会 | 東出雲地区健康まつえ21推進隊 |
| | 浜乃木三区なごやか寄り合い会 | 西嫁島なごやか会 | 湊徳ハイツなごやか寄り合い会 |
| | 中原ふれあいお茶会 | 乃木新町ほがらか会 | 宇賀1区なごやか寄り合い会 |
| | 乃木公民館乳幼児学級協力員 | 玉湯地区布志名福祉会 | 柳井地区福祉会 |
| | 玉造下ふれあいサロン | 玉造空口ふれあいサロン | 玉造東高齢者ふれあいサロン |
| 安来 | 菅原地区すこやか会 | 赤屋地区健康会議 | 広瀬町母子会 |
| 職域 | サンベ電気 株式会社 | | |

継続賞（活動年数 5 年以上）

| | | | |
|----|---------------|---------|---------|
| 松江 | 宇井友愛（UI）なごやか会 | 法田ございの会 | 菅浦なごやか会 |
| | 海崎ガガイモの会 | | |

奨励賞（活動年数 3 年以上）

| | | |
|----|------------|------------|
| 松江 | 美保小路区はなさかい | 小金町いきいきサロン |
|----|------------|------------|



- (2) 壮年期を対象とした事業・・・分科会ごとに企画・実施
- (3) 高齢者のフレイル予防・・・各団体に機会に応じてリーフレット等により実施

・啓発

広報誌「まめな通信」を発行、まめな情報協力店※に配布

*R4 秋号：しまね健康寿命延伸プロジェクト・各分科会啓発

R5 春号：しまね健康寿命延伸プロジェクト・健康づくり活動表彰・啓発

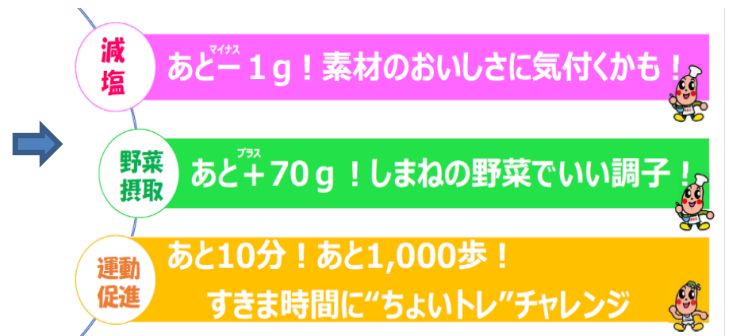
※まめな情報協力店 (R4.12月現在登録店舗数 120店舗)

★健康長寿しまね推進会議 全分科会を通じた取組み

○健康寿命延伸プロジェクト「プラスワン活動」 重点的に取り組むための「3つのキャッチコピー」

※プラスワン活動：普段の生活や健康づくりの取組にもう1つ健康づくりの取組(行動)を加えてもらう。

重点的に取り組むための「3つのキャッチコピー」を広く周知・啓発しました。



★各分科会活動の様子

主食・主菜・副菜をそろえて楽しい食卓

(1) 食の分科会

- 家での食事の機会が増える今、食習慣の振り返る機会と捉え、各団体でも働きかけを進めました。
- 「まちの食育応援団」の活動として、まめな通信「うす味レシピ」を掲載しています。
- まちの食育ステーションでは、食生活改善推進協議会と協働し啓発活動を実施しました。

1) 朝食についての啓発

- ・クッキング講座
 - ・朝食キャンペーン
- ➡今年度は中止

2) 減塩の推進・野菜摂取の啓発

- ・塩分チェックのチラシ、野菜 350g のチラシを各団体の活動で周知、啓発
- ・パネル等の貸し出し
 - ➡パネル貸出 3件
 - ※まめな通信に関連記事の掲載(うす味レシピ)
 - ※まちの食育ステーション事業(県事業、食生活改善推進協議会と協働)
 - ➡ホックプラナ店、みしまや春日店にて対面での啓発実施

3) まちの食育応援団事業

- 応援団の登録：4団体
- ※まめな通信掲載の「うす味レシピ」を提供
- 安来地区栄養士会(令和4年秋号)、松江地区栄養士会(令和5年春号)

4) 食事バランスガイドのPR・・・松江保健所ホームページ掲載、タペストリーの貸し出し

- ➡貸出 1件



5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業

令和5年2月現在 62店舗 (松江市45店舗、安来市17店舗)

6) 情報発信

- ・ホームページの更新 (随時)
- ・啓発コーナーの設置 (イオン松江店、いきいきプラザ島根、ホックプラーナ店)

(2) 運動分科会

生活に取り入れよう！続けよう！運動・体づくり

○しまねレクリエーションフェスティバルで運動啓発のブース出展予定でしたが、出雲市での開催となったため、運動分科会の出展はできませんでした。



1) ロコモの普及啓発

- ・しまねレクリエーションフェスティバルへのブース出展
→令和4年9月23日 カミアリーナ (出雲市) 開催であったため、運動分科会としてのブース出展なし。
- ・ロコモイスの貸し出し
→貸し出し実績：0件 (R5.1時点)
- ・動画配信
働き盛り世代が職場で取り組むことができる「ちょいトレ動画」作成、Youtubeで配信予定。

2) 情報発信

- ・まめな通信への記事掲載 (令和4年秋号)

吸わない 吸わせない 飲みすぎない

(3) たばこ・アルコール分科会

○世界禁煙デーキャンペーンに毎年取り組んでいます。

R4年5月、しまね☆まめなカンパニー登録事業所と保育施設へ啓発リーフレット配布など、啓発活動を行いました。

1) 禁煙キャンペーン (禁煙週間啓発活動)

- ・令和4年5月 しまね☆まめなカンパニー登録事業所及び保育施設へチラシを郵送
- ・いきいきプラザ島根、松江合同庁舎1階ロビーでのブース設置等
- ・両市、各団体で取り組み



いきいきプラザ島根1階ロビー



2) たばこの煙のない施設登録、たばこの煙のない飲食店登録事業

令和2年4月1日健康増進法が改正され、全ての飲食店に屋内禁煙が原則義務化された

ことに伴い、本事業は令和4年3月31日をもって廃止となった。

たばこの煙のない施設……なし（204施設）

たばこの煙のない飲食店…なし（92店舗）

3) たばこ対策取組宣言（市町村、地域、事業所、関係機関・団体等の主体的な取組を宣言）

・新規登録：0件（R4.12月時点 24団体等）

4) アルコール対策

・アルコール関連問題啓発週間（11/16～23）に合わせ、いきいきプラザ島根1階に啓発コーナー設置、2種類のボードアンケートを実施。

①適正飲酒量について

男女計39名の回答があり、男性22名中13名、女性17名中17名が適正飲酒量を超えていた。

②コロナ禍における飲酒量の変化について

男女計56名の回答があり、男性19名中2名、女性37名中8名が飲酒量が増加したと回答した。

反対に、男性19名中3名、女性37名中7名が飲酒量が減少したと回答した。

5) 出前講座

・たばこやアルコールに関する健康教育を実施 回数 1回、参加者 59人

6) 媒体の活用

・啓発物品（アルコールモデル、酔っ払いメガネ、たばこタールモデル等）貸し出し
4団体、計4回（前年度：6団体、計6回）

（4）歯科分科会

○「お口のフレイル予防」をテーマに活動しました。食の分科会と一緒に作成した「フレイル予防は食とお口から」リーフレットを用いた啓発、各団体の活動を通じて、プラスワン活動を行いました。



1) 「お口のフレイル予防」など歯や口腔に関する啓発

- ・まめな☆カンパニー登録事業所にリーフレット送付
- ・いきいきプラザしまね1階ロビーでブース設置
- ・「元気な内から歯はいのち講座」⇒出前講座なし
- ・ホームページに掲載
- ・両市、各団体で取り組み

☆安来市食と歯のフェスティバルでは、各団体と協力し、安来地区歯科衛生士会を中心に口腔ケアについて広く啓発



2) 情報発信

- ・まめな通信への記事掲載
(令和4年秋号、令和5年春号)
- ・ホームページ更新



(5) 心の分科会

こころの悩み 抱えこまない
ため込ませない

- 今年度も引き続き、構成団体の身近な啓発の場やホームページを通じて、心のフレイル予防を広める取り組みをしました。
- 圏域内の若者や働き盛り世代の自死の増加の状況を受け、専修学校生対象の出前講座や働き盛り世代に向けた情報発信等心の健康に関する啓発を行いました。



1) 心いきいきキャンペーンの実施

①フレイル予防についての情報発信

- ・分科会の各団体の活動内でフレイル予防のチラシの活用
ほほえみの風イベント※1でパネル掲示、チラシ配布

※1 精神障がいに対する正しい理解を深めるための島根県・島根県精神保健ボランティア連絡協議会主催のイベント

- ・保健所のホームページの心の分科会のページにチラシを掲載
- ・まめな通信（秋号）に記事掲載。

②「世界自殺予防デー」における取り組み（9月）

- ・安来会場、松江会場ともに新型コロナウイルス感染症拡大防止のため例年実施している街頭キャンペーンは中止。
- ・新型コロナウイルスの関係で保健所への来所者増加を受け、3階保健所前でチラシ・グッズ掲示

③若者に向けた取り組み（9月）

- ・9月の世界自殺予防デーにあわせて、圏域内各専修学校へチラシ・グッズ配布（8校 計1,154部）
ゲートキーパーを知らない学生も多かったため、ゲートキーパーの内容のチラシも同封

④働き盛り向け啓発

- ・松江圏域働き盛りの健康づくり推進連絡会のHPで心の健康に関する情報発信
- ・働き盛り向け心の健康啓発チラシの作成を計画（専門家のコラム依頼）

⑤その他、構成団体の活動の場での啓発、他分科会との協働

- ・アルコール関連問題週間にあわせて、心の分科会としてもパネル展示・リーフレット配布
- ・各構成団体内での定例会やイベント等で、自死対策に関するチラシ配布
11/13のほほえみの風イベント（松江ほほえみの会の活動）で、心のフレイル予防とストレス解消法に関する来場者参加型パネルを用いて啓発

2) 心すっきりすっきり出張講座

- ・ホームページ等活用し、周知
- ・保健所職員による出張講座 1事業所 2回実施
11/14（月）松江地方法務局…受講者59人

●健康管理体制の整備

受けよう！健康診断 がん検診

(1) がんの1次予防の取組

- 食生活改善、運動習慣の定着、たばこ対策など、各分科会事業の中で取組

(2) がん検診受診者の増加に向けた取り組み

- がん検診普及啓発活動
パンフレット配布など啓発活動の実施、がん検診啓発の講座・事業への参加、協力

●ホームページの作成・修正

- ・各分科会のページや取り組み等を更新しました。
- ・必要に応じて使っていただけるよう、健康教育の貸出し用グッズを継続して掲載しています。今後は両市の取組や、団体の活動、情報発信を順次追加する予定です。

松江保健所ホームページ https://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_hoken/

(スマホのカメラ等で下のバーコードを読み込むと表示されます)



『松江圏域健康長寿しまねの推進』トップページ

https://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_hoken/kenkouzoushin/matsuekeniki-kenkochoju/



『令和3年度松江圏域健康づくり活動表彰について』



『健康機器の貸し出し・提供を行っています』