

松江圏域健康長寿しまね推進会議

<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～

●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：41）（6/19）
- 2 まめな会議（1/22）
- 3 各分科会（食、運動、たばこ・アルコール、歯科、心）（各1～3回）
- 4 まめなサポーター連絡会（9/19、9/25、2/4）



●圏域計画推進事業

- 1 まめなサポーターズバンク（登録者数 15名）
連絡会や、まめな通信の発行（企画編集、仕分け作業など）、まめな協力店の発掘、モニター活動など
- 2 まめな通信 年2回発行
- 3 まめな情報協力店（登録店舗数 105店舗）
「まめな通信」を店内に置き、来店者に情報提供していただく店を「まめな情報協力店」として登録
- 4 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会（9/4）
健康づくりグループ表彰式、講話、活動発表等（参加者：113名）
- 5 健康づくりグループ表彰事業
県表彰：会長賞（こまの会）
圏域表彰：圏域会長賞（4グループ）、継続賞（11グループ）
- 6 健康づくりの「標語」募集事業
応募数：254（実人員：171人） 会長賞：1名、入選：1名
- 7 各分科会の活動（以下のとおり）

～活動推進交流会・健康づくりグループ表彰式の様子～



★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

- 1) クッキング講座 ～みんなで朝ごはんクッキング講座～
各団体と連携し、小学生親子から壮年期まで、幅広い年齢層を対象に調理実習や食育指導を実施（4会場、計102名の参加）
- 2) 朝食キャンペーン
各種イベントにあわせてちらしを配布（3会場）
- 3) 食育の日啓発活動
毎月19日の食育の日の「街頭啓発活動」に「朝ごはんを食べよう」の啓発（ちらし配布）
- 4) 食事バランスガイドのPR
保健所HPや、該当啓発活動、健康長寿しまね活動推進交流会等でのPR活動
- 5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業
平成26年12月現在 78 店舗
- 6) まちの食育応援団事業
応援団の登録：4団体
- 7) 料理コンクール
第10回「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール一次審査
応募状況 学生部門 24作品（27名）
「まめな通信」等広報紙でのレシピ紹介
- 8) うすあじ料理研究事業
うすあじ料理研究事業検討会（1/20）



～活動推進交流会・食のブースコーナーの様子～



(2)運動分科会

生活に取り入れよう！続けよう！運動・体力づくり

1) ロコモの普及啓発

まめな通信に運動に関する情報を掲載

健康教育、地域職域研修会にて、ロコモ予防のパンフレット・グッズを配布

研修会等でウォーキング大会のチラシを配布

健康長寿しまね活動推進交流会にてブース設置



(3)たばこ・アルコール分科会

吸わない 吸わせない 飲みすぎない

1) 禁煙キャンペーン

未成年者（中・高校生）を中心に、喫煙や受動喫煙の害等について啓発（5/27、2カ所）

2) 未成年者飲酒防止キャンペーンへの参画（主催：松江酒類業懇話会、(社)日本フレンチイグチェーン協会）（4/16、12/11）

未成年者飲酒、喫煙防止に関するチラシ、グッズの配布

3) 空気のおいしい公共施設等拡大事業

「たばこの煙のない施設」登録施設での受動喫煙防止対策の取り組み経過や状況について担当者から聞き取り調査を実施（2施設）

内容を“まめな通信”に掲載し、事業をPR

4) たばこの煙のない施設拡大事業 登録件数 186 件（H26 年度登録 8 件）

～禁煙キャンペーンの様子～



(4)歯科分科会

お口の健康は元気の源

1) 普及啓発

安来高校文化祭「まちの保健室」にて歯科相談コーナーを設置し、高校生を対象にカミング 30 セルフチェックの実施、パンフレット等を配布（まちの保健室への参加者 97 名）

～まちの保健室・歯科相談コーナーの様子～



(5)心の分科会

1) 心いきいきキャンペーン

心の病気や自死対策について関心をもってもらうための、街頭キャンペーン等

2) 心すっきりすっきり出張講座

13回実施 10事業所 対象 471人

～心いきいきキャンペーンの様子～



十分な睡眠と心のやすらぎを

<平成26年度の取組評価>

今年度、新たに教育関係と地域で健康づくり活動を行う団体の代表者に構成団体として加入していただいたことで、各ライフステージにおける取組の推進、各市の健康増進計画と連動した取組を行うことに繋がった。

活動推進交流会では、参加者である住民一人一人が健康づくりの気運を高めるとともに、各健康づくりグループの活動が活性化されるきっかけづくりとなった。

今後も構成団体及び各関係機関と連携を図り、健康長寿のまちづくりに取り組んでいきたい。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> 健康寿命をのばす

1)圏域健康長寿しまね推進会議の運営（構成団体23名）

- ◆圏域推進会議の開催（7月2日、2月25日）
- ◆プロジェクトチーム検討会議の開催
 - 食生活改善PT（3回）
 - たばこ対策PT（2回）
 - 運動推進PT（2回）
 - こころの健康PT（2回）
 - 8020推進PT（2回）
- ◆雲南いきいきだよりの発行（8月、3月発行）
- ◆活動推進交流会 2月25日（水）雲南合庁
 - 第2回雲南圏域健康長寿しまね推進会議と合わせて開催 27人参加
 - 講演「健康づくりは地域づくり」（雲南保健所長）、活動報告（雲南市阿用地区）
 - 構成団体の活動交流（グループワーク）



- ◆衛生教育教材・健康機器等の貸し出し
- ◆ホームページでの情報提供

2)圏域計画推進事業

◆栄養・食生活推進事業

①食育キャンペーン

6/5 雲南市グッディー木次店、

6/10 飯南町Aコープエルシー店

チラシ・グッズ配布 400人

アンケート実施 226人 パネル展示（6/4～6/30）

②我が家の一流シェフ in 島根料理コンクール1次審査

（9/30：圏域応募作品 44作品）

圏域推薦作品「パプリカとエリンギのマヨネーズ炒め」

飯南高校 中岡鈴愛さん

③食育の日、食育月間の啓発、産直市を活用した情報発信

（春夏版野菜レシピ作成配布）



◆タバコ・アルコール対策推進事業

①未成年者に対する喫煙防止対策

学校への出前講座、指導媒体貸出

学園祭での啓発（横田高校、島根リハビリテーション学院）

～薬剤師会、がん啓発サポーターと連携実施～

②受動喫煙防止対策

たばこの煙のない施設登録 120 か所（2月末）

たばこの煙のない理美容店 11店

たばこの煙のない飲食店 22店（H26新規登録4店）

③世界禁煙デー・禁煙週間における啓発

キャンペーン・ボードアンケートを実施 470人

（6/3横田高校、島根リハビリテーション学院）

パネル展示、チラシ配布 1689人

（5/31～6/6横田高校、島根リハビリテーション学院、雲南合庁）



◆運動推進事業

①まめなウォーカー企画会、交流会を各市町で開催

企画会（7/28雲南市、7/23奥出雲町、7/31飯南町）

交流会（10/30雲南市、10/17奥出雲町、10/25飯南町）

②チャレンジイベント「歩いて健康づくり・続けて健康長寿」「職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦」

10月～11月、週3回以上ウォーキングした人に実行賞贈呈

（報告者 63人）報告者には記念品贈呈とウォーキング記録票を送付

10月～11月、職場ぐるみで健康づくりに取り組んだ事業所 報告事業所 3事業所

③情報発信

ロコモティブシンドロームの啓発、ホームページによる啓発

5/28雲南市チャレンジデーでの啓発（雲南市八日市交流センター）



◆こころの健康づくり対策事業

①こころの健康標語募集（応募数 一般の部 79作品、31名 学生の部 181作品、99名）

最優秀賞 一般の部：『聴かせてね。わたしがあなたに
できること』

飯南町 渡部佳子さん

学生の部：『大丈夫 すこし後ろで 見ているよ』

飯南高校 藤原 樹さん



②自死予防週間キャンペーン

チラシ・グッズ配布 277 ボードアンケート実施 133 人

(9/9 雲南市みしまや三刀屋店、9/11 飯南町Aコープあかな店)

雲南合庁、9/25 雲南市立病院まつりでのパネル・幟掲示、グッズ・チラシの設置

③事業所、自治会等へのこころの健康出前講座 9回 297人 (12月末現在)

④ゲートキーパー養成研修

自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることのできるゲートキーパーの養成

雲南市立病院 2回 89人、奥出雲町民生児童委員協議会 1回 60人 (2月末現在)

◆8020推進事業

①歯と口の健康週間の啓発

歯と口の健康週間キャンペーン

(食育キャンペーンと合わせて実施)

6/5 雲南市グッディー木次店

6/10 飯南町Aコープエルシー店

チラシ・グッズ配布 400人

ボードアンケート 226人



②奥出雲町亀嵩健康まつりでの啓発～ がん啓発サポーターと連携実施～

11/9 亀嵩小学校

③しまね福祉フェア 2014in 雲南での啓発～歯科衛生士会と連携して実施

11/14 雲南市三刀屋体育館アスパル

パネル展示 チラシ・グッズ配布

◆健診(検診)受診

①がん征圧月間でのがん啓発の啓発

街頭キャンペーン (9/9 雲南市みしまや三刀屋店、9/11 飯南町Aコープあかな店)

②がん啓発サポーター、関係団体と連携した啓発

10/23 島根リハビリテーション学院学園祭での啓発

パネル展示、乳がん自己検診 50人

11/9 奥出雲町亀嵩健康まつりでの啓発

パネル展示

乳がん自己検診の勧め 13人

2/14 雲南市がん検診すすめ隊と協働

街頭キャンペーン実施

グッディー木次店 200人



③いのちの教育として学校での啓発

飯南町立頓原中学校 23人

④事業所等への出前講座

6/2 都間土建 28人

6/3 中村技建工業 26人

7/4 健人 6人

⑤がん検診啓発協力事業所の登録

81事業所（H26 新規登録 1事業所）

〈感想〉

今年度新規事業として活動推進交流会を開催し、構成団体同士の交流会を実施。プロジェクト検討委員も含めて各委員がゆっくり活動交流を行うことで各団体の活動の状況がよくわかり、今後連携して取り組みを進めるうえで、大変有意義でした。日頃プロジェクト検討会しか参加しない委員にも圏域推進会議の全体の活動を理解してもらう機会になり好評でした。

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

●全体的な取組

- ①**会議の開催**：出雲圏域健康長寿しまね推進会議 2回(6/5、3/12)、幹事会 2回(8/28、2/12)
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

「夢フェスタ in いずも」へコーナー出展(H26.10.12. 延べ参加者数：約480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。

健康づくりグループ 28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 H26.8.28.、圏域表彰式 H26.12.4.

<県表彰> 「みつわ会」(出雲) 県健康長寿しまね推進会議会長賞

<圏域表彰> 奨励賞(3年):4G、継続賞(5年):6G、圏域会長賞(10年以上):13G

⑤夏休み！早おき、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業

8小学校(児童 1,297人、保護者 530人)が参加

⑥健康づくり出前講座

33回実施(参加人数1,628人)*H27.1.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、健康教育実施

区分	食	たばこ	運動	こころ	歯科	健康全般	
事業所	1		2	14	4	2	23
学校<保護者>				1			1
学校<児童・生徒>				4			4
地域				5			5
	1	0	2	24	4	2	33

- 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 12回(5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 「第2次健康長寿しまね推進計画について」 講師：出雲保健所 中川所長

第2回 「地域における生活習慣病予防」 講師：島根大学医学部 神田秀幸教授

⑨活動交流会(H26.12.4. 出雲保健所大会議室 100名参加)

[内容]

12:30～13:00 「バランス弁当」を食べて適量、適塩を実感しよう

13:30～ 表彰式（健康づくりグループ、8020よい歯のコンクール）

14:10～ 活動発表

キッチンサポーター出東(食)、みつわ会(運動)、乙立の健康を守る会（乙立地区）

15:10～ 休憩 ・展示物見学

15:25～ ミニ研修 「ロコモとは？ ～身体を動かし、楽しくロコモ予防～」

講師：日本健康運動指導士会島根県支部理事 勝部 恵子 氏

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
- ・減塩に関する展示・減塩レシピの試食 他

[成果・課題]

- 構成団体・機関には午前中の会場設営から参加いただき、8020表彰者の誘導・声かけ、かぼちゃのミルクそばろ煮の調理・試食の声かけ、参加者の誘導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実施することができた
- 参加者のアンケートから、「グループの活動発表を聞いて、活動を継続することの大切さがよくわかった」という声が多く、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圏域表彰を受け、交流会に参加したグループからは「次はうちのグループも表彰してほしい」など表彰が活動の励みになっていると感じる場となった
- バランス弁当の試食、かぼちゃのミルクそばろ煮の試食を盛り込んだことで、「野菜がたっぷりだった」「うす味だった」など日頃の「食事のバランス」「野菜の量」「塩分」を振り返る機会となっていた
- 「ロコモ」という言葉をはじめて聞いた、という感想もあり今後さらに啓発する必要があると感じた

(グループ表彰)



(バランス弁当&かぼちゃのミルクそばろ煮試食)



(ロコモ ミニ学習)



(地区活動 展示)



(出東キッチンポーター活動発表)



●食生活分科会

①食育キャンペーンの実施 (H26. 6. 21. ゆめタウン斐川)

適塩みそ汁の試食・我が家との味比べ聞き取りアンケート、チラシ・レシピ配布、朝食アンケート、食育に関するパネル提示

②食育コーナーの設置

各コミュニティセンター、保育園等に啓発資料（朝食や野菜の摂取、減塩）を配置

③うすあじ料理の普及・・・うすあじ料理研究事業検討会の開催

○H26. 8. 5. 出雲市役所多伎支所

出雲市食生活改善推進協議会多伎支部の食生活改善推進員と検討

・ H25 年度塩分測定調査結果の考察、課題を共有し、啓発活動の検討

○圏域健康長寿しまね推進会議 各種会議で取り組み報告・検討

食生活分科会 3 回、幹事会 2 回の開催の際に取り組み状況を報告し、次の展開に向け検討

④外食栄養成分表示や栄養情報提供の推進

(食育キャンペーンの様子)



●たばこ分科会

①啓発

・ 禁煙週間キャンペーンの実施 (H26. 6. 3. 出雲高校、出雲工業高校、出雲西高校にて実施)

市役所でのパネル展示

・ 食品衛生協会総会及び薬物乱用防止キャンペーンでチラシ・グッズ配布

・ だれんもでやろう健康づくり in 夢フェスタでの啓発

●こころの分科会

①出前講座の際、打つに関する〇×クイズを実施

344人に実施し、うつ病の方への対応を知らない人が約5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

夢フェスタ(10月12日)、JA多伎まつり(11月2日)

③自死予防のキャンペーン

H26.9.10. 4箇所、ストレス解消法アンケート、チラシ・グッズの配布を実施
(ラピタ本店、平田ショッピングセンターViVA、ゆめタウン斐川、ショッピングタウンエル)

H27.3.4. JR出雲市駅でチラシの配布、グッズの配布を実施

●歯科分科会

①出前講座の実施 4回実施

②イベントでの歯科コーナー設置 …出雲ドームイベント、夢フェスタ、出雲工業高校文化祭

③ライフステージに沿った指導媒体の作成 …糖尿病と歯周病の関係

④8020よい歯のコンクール 表彰式

(出雲ドーム イベント)

(8020よい歯のコンクール)

(出雲工業高校 文化祭)



<感想>

- ・健康づくり交流会開催により、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の中で、出前講座の実施事業所のひろがり、出雲ドームでのイベント、出雲工業高校文化祭など、取組の場が広がってきている。また、ロコモチェックの指導媒体は好評であり、市の事業等貸し出し等多くの機関で啓発に取り組むことが可能となった