

## 大田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

### ●全体的な取組

- ① 会議・幹事会の開催：大田圏域健康長寿しまね推進会議（6/19）  
大田圏域健康長寿しまね推進会議幹事会（11/11※兼交流会、3/12）
- ② イベント開催による普及啓発  
「まめで！モリモリ健康まつり（8/17）」約 1,600 名参加  
健康長寿しまね推進会議各部会による普及啓発活動（体験・展示コーナーなど）  
「大田圏域健康づくり活動推進交流会（11/11）」71 名参加  
テーマ 「みんなですすめる健康長寿のまちづくり  
～運動器症候群（ロコモティブシンドローム）を予防しよう～」  
講演「立てる喜び・歩ける感動」、運動と食事でロコモ予防に取り組む団体の活動発表、  
各種表彰式
- ③ 各種表彰事業  
健康づくりグループ（会長賞 3 団体、継続賞 10 団体、奨励賞 4 団体）  
こころの健康標語（343 作品応募、最優秀賞 1 作品、優秀賞 4 作品、入選 4 作品）  
わが家の一流シェフ in 島根料理コンクール（9 作品応募、特別賞 1 作品）
- ④ ニュースレター「大田圏域 健康長寿しまね推進会議の窓から」年 2 回発行（8 月、3 月）
- ⑤ 健康づくり機器の貸し出し

### まめで！モリモリ健康まつり



### 大田圏域健康づくり活動推進交流会



## ●栄養・食生活部会

- ①わが家の一流シェフin島根料理コンクール（審査会：10月8日 応募数：9作品）
- ②「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・介護予防部会及び歯と口腔の健康部会と連携して実施
- ③「私のおすすめバランス弁当」の募集（7～9月）（審査会：10月8日 応募数：13作品）
  - （株）ウシオ（グッディ）と共催して実施。バランスのよい食事の啓発の一環として、大賞を受賞した弁当のレシピを活用した弁当をグッディ全店舗で販売
- ④おやこ食育講座の実施（「おいしーだして野菜をおいしく食べよう」をテーマに開催）
  - \*8月2日、美郷町浜原隣保館でミニ講話と調理実習。5歳以上の親子9組参加。
- ⑤減塩・間食に関する普及啓発媒体の活用（平成25年度作成）
- ⑥健康づくり応援店（外食栄養成分表示店）53店舗のフォローアップ
  - \*アンケートにより実態把握を行い、必要に応じて表示物の更新やステッカーの貼り替えなどのフォローを行う。

おやこ食育講座の様子

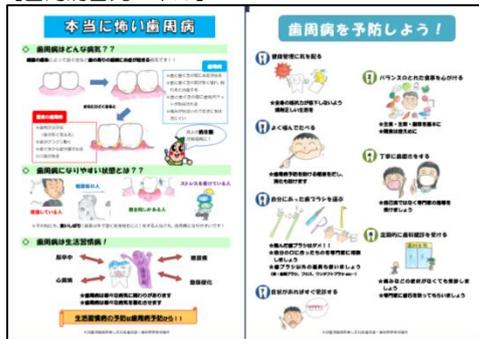


私のおすすめバランス弁当の取組

## ●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・介護予防部会及び栄養・食生活部会と連携して実施
- ②既存の会議や研修会等での啓発
  - 「働く人の健康づくり講座（12/4）」大田圏域地域職域連携推進協議会主催:27 事業所 37 名参加
  - \*講演「歯周病と全身の関わり」講師：大田市歯科医師会員
  - \*歯周病唾液検査の実施
- ③11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
- ④「歯科健診と歯周疾患」についての啓発媒体の作成
  - \*歯科医師会、歯科衛生士会とともに作成

【歯周病啓発パネル】



【まめで！モリモリ健康まつりで

お口の健康チェック】



●たばこ・アルコール対策部会

①禁煙キャンペーン 3か所

邑南町立羽須美中学校、イオン大田店・コスモス大田店、大田市立波根保育園

②たばこの煙のない施設登録拡大 (167 施設：2 月末) H25 年度より 23 施設増加

③受動喫煙防止対策の推進

\* 公民館及び学校における受動喫煙防止対策推進

\* 大田市本庁舎における受動喫煙防止対策推進

\* たばこの煙探検隊…圏域内「たばこの煙のない飲食店」等の取組状況について現地調査実施

④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、タールサンプルや適正飲酒量、未成年に対する最初の一口を飲ませない啓発パネルを展示

\* 喫煙による害、保護者への禁煙支援情報を併せたチラシ作成の活用

\* 新聞社、ケーブルテレビ、管内市町有線放送等による周知



禁煙キャンペーン



現地調査後、看板が設置されました

●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」

10 日以上の目標達成…親子で参加／196 組、子ども参加／770 人合計 1,040 人



②職場や介護予防関係機関と連携した啓発

「まめで！いきいき3分体操」DVD・CDの貸出、YouTubeへの動画掲載  
 ロコモティブシンドロームや運動習慣定着等の啓発

※ロコモ予防に関する啓発チラシ等を職域出前講座や介護予防関係研修会等で配布。

③ちょこっとウォーキングチャレンジイベント（10月）開催

34名参加（うち青壮年期21名、高齢期13名）運動習慣につながったとの感想あり

④ロコモティブシンドロームに関する啓発パネル展示及びチラシ配布



「まめで！いきいき3分体操」  
 (YouTube 動画掲載)



(チャレンジカード)



(ロコモ予防啓発チラシ)

●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、9/10）

＊イオン大田店・コスモス大田店（300部配布）、産直みさと市・ポプラ邑智粕淵店、Aコープ邑智店（美郷町・150部配布）

＊がん征圧月間街頭キャンペーンと同時開催

②各機関における啓発活動

大田圏域健康長寿しまね推進会議と大田圏域自死予防対策連絡会の構成団体15団体により  
 チラシ2,735枚、グッズ2,740個配布

③こころの健康標語の募集（7/15～9/4） 応募者：343名

＊表彰…最優秀賞：1作品、優秀賞：4作品、入選：4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



(自死予防週間街頭キャンペーン)



(まめで！モリモリ健康まつりで  
 生きがいアンケート実施)

## ＜今年度の取組の感想＞

平成25年度から「大田圏域健康長寿いきいきプラン～第二次大田圏域健康長寿しまね推進計画～」に基づく今後10年間の取組みを開始している。

今年度新規事業としては、ソーシャルキャピタル醸成とロコモ予防を目的に「大田圏域健康づくり活動推進交流会」を開催し、地域で健康づくりに取り組まれているグループ・団体の活動発表とロコモ予防講演の中でロコモトレーニングを実践した。あわせて各種コンクール等の表彰も行い、地域ぐるみの自主的、主体的な活動の活性化を図った。

また、各部会で取り組んだ今年度からの新規事業として、栄養・食生活部会では「おいしーだして野菜をおいしく食べよう」をテーマに「おやこ食育講座」を実施し、たばこ・アルコール対策部会では受動喫煙防止対策の推進として大田市人事課保健師との連携によりスモーカーライザーを貸し出して結果の報告を受けた。運動・介護予防部会では10月の体力づくり強化月間にちよこっとウォーキングチャレンジイベントを開催し、歯と口腔の健康部会では地域職域連携推進協議会と連携して歯周病予防講演会を開催した。

各部会とも関係機関と連携しながら内容を検討し、参加者それぞれが健康づくりの意識を持ち取組に広がりを持たせることができた。

## 浜田圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> 健康寿命を延ばす

【基本理念】「未来へつながる健康で幸福（しあわせ）に暮らせる石見のまちづくり」

【活動テーマ】「脳卒中死亡率を減少させよう」 「壮年期の自死を防止しよう」

### ■全体的な取組

- 浜田圏域健康長寿しまね推進会議総会の開催（7/3、12/11）
- 健康長寿しまね推進会議への出席（5/16）
- 浜田圏域健康づくりグループ表彰の実施  
浜田圏域会長賞 2 グループ
- 活動推進交流会の実施（12/11）  
浜田圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体、浜田圏域の健康づくりグループ（知事賞 3 グループ、県会長賞 1 グループ、圏域会長賞 2 グループ）、7024よい歯のコンクール入賞者、保健所職員による交流会。
  - ①うすあじみそ汁の試飲会～うすあじ料理研究事業
  - ②健康づくりグループ、7024よい歯のコンクール入賞者からの活動報告
  - ③講演・演奏「音楽を通じて地域の健康づくりの輪を広げよう！」（音楽療法）
- 浜田市健康福祉フェスティバル、ごうつ健康まつりへの参加
- 情報誌「まめなたより」の発行（年2回）  
構成団体の活動や各部会の取り組みを紹介
- ケーブルテレビによる各種キャンペーンの撮影



うすあじみそ汁の試飲会



音楽を通じて地域の健康づくりの輪を広げよう！



## ■禁煙推進部会

○たばこに関する正しい知識の普及啓発

①5/31「世界禁煙デー」及び5/31～6/6「禁煙週間」に合わせた取組

街頭キャンペーン（6/4） ※歯と食の部会と協働で実施

パネル展示（5/30～6/6）

来庁者・職員への啓発（5/30～6/6）

関係機関・団体へのチラシ送付と周知依頼

②イベントにおけるパンフレット等の配布

③ゆうひパークにおけるパネル展示

○受動禁煙防止対策の推進

①たばこの煙のない飲食店、たばこの煙のない理容店・美容店、

たばこの煙のない施設の登録・拡大

②関係機関・地域住民に対する上記登録店の周知

浜田市健康福祉フェスティバル、ごうつ健康まつり、ゆうひパークでのパネル展示 等

○未成年者への禁煙防止対策の推進

①禁煙・防煙教室（出前教室）

小中学校 5校

②啓発データの提供

③啓発パネルの貸出



○禁煙サポート体制の整備

①保健所ホームページやパネル展示における、禁煙治療実施医療機関についての情報提供

②禁煙希望者に対する禁煙手帳の配布

## ■歯と食の部会

○7024よい歯のコンクール

応募者：浜田市 32名、江津市 3名

表彰式の開催（12/11）

○歯と口の健康週間・いい歯の日の普及啓発

①街頭キャンペーン（6/4） ※禁煙推進部会と協働で実施

内容：思春期向けお口の健康に関する啓発チラシ及び歯ブラシの配布

場所：浜田商業高校（配布数：260部）

石見智翠館高校（配布数：520部）

②パネル展示 (5/30～6/9)

内容：思春期向けお口の健康に関するポスターと歯みがきの仕方についてポスター展示  
場所：浜田医療センター、県立大学浜田キャンパス、浜田合同庁舎

③浜田市 PTA 連合会での啓発 (6/22)

○食育月間の街頭キャンペーン活動 (6/19)

内 容：食育啓発用チラシ入りティッシュの配布

圏域健康課題（脳卒中）のパネル掲示

アンケートの実施 ・「塩辛いものを食べないようにしているか」

・「1日350g以上の野菜を食べているか」

参加者：浜田市 300名（ゆめタウン浜田）、江津市 200名（江津グリーンモール）

○『食に関するキャッチフレーズ』の普及啓発

①うすあじ料理研究事業

②活動テーマである「脳卒中死亡率を減少させよう」と関連付け、各場面で啓発。

○「わが家の一流シェフ in しまね料理コンクール」一次審査会 (10/2、応募者 119名)

○健康づくり応援店の拡大

外食を利用する人の健康管理の支援を行うため、メニューの栄養価を表示し、栄養情報を提供するお店「健康づくり応援店」の店舗拡大をPR。

(禁煙推進部会と連携し、個別に飲食店訪問を実施)

○「食育フェスタ in 浜田」(2/15)

来場者：150名



○しまね食育まつり in 江津 (12/7)

来場者：150名

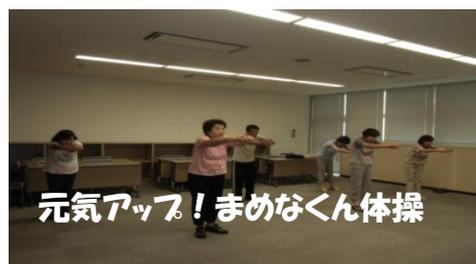


## ■運動・健康づくり部会

- 「元気アップ！まめなくん体操」の普及啓発
  - ①各団体による普及啓発を実施
  - ②DVD、CDの希望者への配布
- 事業所の健康づくり活動優良事業所表彰の開催  
(表彰式 12/12) 応募数：5 事業所
- ロコモ予防に関する研修会 (3/11 開催)

地域で健康づくりに取り組んでいる団体（個人）を対象に、働き世代からのロコモ予防の知識の習得及び運動習慣定着のための取り組みを推進する。

(日本3B体操協会の講師による講演、実技指導)



## ■心の健康づくり部会

- 心の健康づくり応援隊
  - ①学習会の開催 (10/28、11/6)
  - ②啓発グッズの活用
- 世界自殺予防デー街頭キャンペーン (9/10)
  - ※がん検診啓発街頭キャンペーンと同時開催
  - ゆめタウン浜田、江津グリーンモール、キヌヤ金城店にて啓発用パンフレット・啓発グッズを配布
- 自死対策強化月間での普及啓発活動 (3月中)  
各団体で啓発活動を実施



**「伝えていきますか？」**

**あなたのこころ♡」**

## <感想>

浜田圏域では「未来へつながる健康で幸福（しあわせ）な石見のまちづくり」の基本理念に基づき、各種イベントでの啓発や健康づくりグループ表彰事業など、健康づくりのための活動を進めることができた。

今年度は、新しい取り組みとして、例年開催している圏域表彰式での交流会の場で「うすあじみそ汁試飲会」と「音楽療法」を実施し、より充実した内容の活動交流となった。今後も各部会で連携を深め、地域住民の方に健康づくりの意識を持っていただけるような取り組みを行いたい。

## 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の開催（7/4、2/25）
- ②健康長寿しまね推進会議への参加（5/22）
- ③益田圏域健康長寿しまね活動推進交流会の開催（2/25）
  - ・健康づくりの「標語」表彰：県入選2作品、圏域会長賞2作品及び優秀賞3作品を表彰
  - ・健康づくりグループ表彰：県会長賞1団体、圏域会長賞6団体及び継続賞1団体を表彰
  - ・体験型交流：
    - ★減塩の工夫（試飲・試食を交えての説明）
    - ★噛むカムチェック（咀嚼判定ガムを使った説明）
    - ★メタボ・ロコモ予防！（ストレッチ等を実践しながら説明）
  - ・市町健康づくり会議の取組：3市町の健康づくり会議からの活動報告
  - ・各部会や構成団体による各種展示

《各種表彰受賞者の皆さんと》



《活動推進交流会の様子》



### ●健康づくり情報発信

- ①健康グループ等支援（各種表彰）
- ②情報誌（推進会議だより「まめなかね」）発行（3月）
- ③健康情報の提供等
  - ・保健所ホームページの活用、各種事業の取組等に関する情報発信
  - ・健康づくり機器の貸出

### ●栄養・食生活（☆食と歯のワーキング部会：5/28、2/12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実施）
  - ・街頭キャンペーン：益田市のショッピングセンターでチラシ・グッズを配布（6/19）  
（配付数：350部、ほかに津和野町健診会場で150部、吉賀町食育フェアで100部配布）
  - ・食と歯に関するパネル等展示（ショッピングセンター、益田市立保健センター、合庁）
- ②「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクールへの協力
  - ・一次審査会への協力（9/19：圏域の6中学校・1高等学校から225作品の応募）
  - ・圏域表彰の実施（最優秀賞1作品、優秀賞2作品及び特別賞（学校賞）1校を表彰）

⇒最優秀賞は県大会で「わが家の一流シェフ大賞」を受賞！

③健康づくり応援店の店舗拡大、登録店の事後フォロー

- ・登録：Aコース（メニューの栄養表示）1店舗、Cコース（栄養情報提供）2店舗増加
- ・健康づくり応援店フォローアップアンケートの実施

④うすあじ料理研究事業

- ・家庭料理の塩分測定調査：家庭におけるみそ汁の塩分測定の実施
- ・検討会の開催（7/25）

《食育街頭キャンペーンの様子》



《料理コンクール受賞者の皆さんと》



●**歯科保健**（☆食と歯のワーキング部会：5/28、2/12 開催）

①歯と口の健康週間（6月）における普及啓発（食育月間普及啓発と合同実施）

- ・街頭キャンペーン：益田市のショッピングセンターでチラシ・グッズを配布（6/19）  
（配付数：350部、ほかに津和野町健診会場で150部、吉賀町食育フェアで100部配布）
- ・食と歯に関するパネル等展示（ショッピングセンター、益田市立保健センター、合庁）

②8020 啓発チラシ・ポスターの増刷、配布

- ・キャンペーンでチラシ配布、「働く人の健康づくりセミナー」で事業所にポスター配布

③関係機関・団体と連携した歯と口の健康づくりの啓発

- ・部会員対象のミニレクチャー（5/28）、健康づくりセミナーでの講演会（12/17）

④カミング 30 セルフチェック

- ・「津和野町健康まつり」の展示体験コーナーにブース設置（10/5）

《歯と口の健康週間での展示の様子》



《健康づくりセミナー講演会の様子》



## ●運動（☆運動とこころのワーキング部会：6/24、2/16開催）

### ①ウォーキング普及啓発

- ・各市町ウォーキング大会をホームページで紹介

### 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事業実施（応募総数 1,276 人）  
全日及びほぼ全日の取組者に「がんばったで賞」で記念品を贈呈（469 人）

- ・働き盛りを対象に、ラジオ体操や軽スポーツの普及啓発の実施

- ・情報収集：益田労働基準監督署から腰痛予防のパンフ提供

津和野町健康教室（9/2）への参加

### ③ロコモティブシンドロームについての知識の普及

- ・ロコモ予防啓発パンフ「ロコモティブシンドロームって何？」作成・配布

各市町において、介護予防事業・健康教室等での各種体操の実践

- ・益田圏域メタボ+ロコモ予防体操（仮称）の作成

<内容>

各種ストレッチ+筋力UPにつながる体操（3種類×初級編・上級編）+クールダウン

（医師、健康運動指導士、管理栄養士と保健所保健師との共同作成）

## ●こころ・アルコール（☆運動とこころのワーキング部会：6/24、2/16開催）

### ①相談機関窓口の普及啓発

- ・環境保健公社が実施している事業所健診時や出前講座の際に、相談機関一覧・ストレスチェック表を配布し周知（相談機関を追加し、保健所ホームページにも掲載）

- ・松ヶ丘病院における出前講座の実施

- ・益田市のショッピングセンターや津和野町・吉賀町の事業所健診で配布し周知（9月）

- ・自死防止対策強化月間（3月）に、一般診療科医と精神科医との地域連携の取組として、ケーブルテレビでハートメガホンの啓発を実施

### ②こころの相談従事者研修会の開催（11/26）

- ・相談技術の基礎と演習（50人参加）

## ●たばこ（☆たばこのワーキング部会：5/15、11/11開催）

### ①未成年者の喫煙防止対策

- ・小・中学校での防煙教育支援のための教材・資料、健康機器の貸出、提供

### 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（新規登録：12店舗、H27.2現在）

- ・空気のきれいな施設や乗り物の登録拡大（新規登録：19施設、H27.1末現在）

登録施設への「たより」の送付（登録年が古い施設へは新しいステッカーも送付）

### ③禁煙サポート体制の推進

- ・禁煙治療実施医療機関ポスターの配布

④一般普及啓発

- ・世界禁煙デー・禁煙週間にあわせ保育所、中学校、店舗でチラシ・グッズ配布（5～6月）
- ・「健康ますだ市 21 フェスティバル」での展示・チラシ配布（11/30）

《世界禁煙デー街頭キャンペーンの様子》



《健康づくりイベントでの展示の様子》



●がん予防

①がん征圧月間、がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間の取組

- ・圏域会議構成団体、がん検診啓発協力事業所等に啓発資料を配付し、月間の周知を依頼

②各種イベント等における啓発

- ・津和野町健康まつりで、啓発パンフ・グッズ、がん検診受診チェックカードを配布（10/5）

③がん検診啓発協力事業所の登録拡大（新規登録：3施設）

●高齢者の健康づくり（☆高齢者の健康づくりのワーキング部会：6/12、1/27 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

- ・推進会議だより「まめなかね」に各市町高齢者サロンの取材記事掲載
- ・活動推進交流会でのメタボ・ロコモ体操（仮称）の体験、高齢者サロンの紹介（2/25）

②元気高齢者から要支援者まで参加できる住民運営の通いの場づくり

- ・部会内で「介護予防と健康づくりの一体的なまちづくり」について情勢学習（6/12）
- ・各市町の高齢者サロン活動の状況把握（益田市 3 か所、津和野町 1 か所）（10～11月）

《益田市の高齢者サロンの様子》



《津和野町の高齢者サロンの様子》



### ＜今年度の取組の感想＞

今年度も、各部会での協議を踏まえた圏域事業計画に基づき、項目ごとのスローガンや重点目標について共通認識を持ちながら、構成団体・関係団体が協力しそれぞれの事業に取り組んだ。

また今年度は、第二次圏域推進計画策定後初めての活動推進交流会を開催した。今回は参加者も実感しやすい体験型の内容を多く盛り込んだ。課題もあったが、圏域のメタボ+ロコモ体操作成の紹介などもでき、次年度以降につながる交流会となったのではないかと思う。

## 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議

### <取組目標>

#### 目指せ 健康長寿！

- ・毎朝、朝ご飯を食べましょう ～早寝 早起き バランスの良い朝ご飯～
- ・ごちそうさま おはしをブラシに持ちかえる
- ・家庭でも、職場でも、地域でも、防ごう受動喫煙！  
～子どもや妊婦さんにやさしい環境をつくろう～
- ・みんなで目指そう未成年者の飲酒ゼロ！
- ・気軽に気ままにウォーキング
- ・体動かしこころも元気に！

### ●全体的な取組

- ①会議の開催 : \*隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 (9/4、2/26)  
\*隠岐圏域健康長寿しまね推進会議各部会  
栄養・食生活、歯科保健部会 (まめまめ部会) (6/6、2/16)  
たばこ・アルコール部会 (はればれ部会) (6/27、2/5)  
運動、休養、ストレス、生きがい部会 (わくわく部会) (7/1、2/17)
- ②健康づくりグループ表彰 : 推薦なし
- ③「まめな・おき通信」 : 年2回 (9月、2月) 発行 作成部数 1400部/回
- ④健康づくりグループ活動交流会
- ⑤運動普及研修会 } 3月11日 交流会と運動研修会を併せて開催
- ⑥うす味プロジェクト : 2月16日まめまめ部会、食改連絡会に併せて検討
- ⑦しまね食育まつり :  
10月26日 隠岐の島町いきいき祭と共催で実施。  
参加者数 250人。
- ⑧各町村健康福祉祭等での啓発



<しまね食育まつり>

## 栄養・食生活、歯科保健部会(まめまめ部会)

圏域健康長寿しまね推進計画 一次計画の評価より 課題と方向

- ・20～30歳代の食生活は、朝食欠食率が高い、野菜の摂取量が少ないなど課題がある。  
この年代に対する啓発が必要。
- ・子どものむし歯が多い。50歳以降の歯の喪失が増える。



- ・高校生に対する啓発を続けるとともに、働き盛りの年代への啓発も行う。
- ・歯みがき習慣の普及に加え、定期的な歯科受診を勧める。

### 1) 栄養・食生活

テーマ：毎朝、朝ご飯を食べましょう ～早寝 早起き バランスの良い朝ご飯～

#### ①「わが家の一流シェフ in 島根」料理コンクール

＊圏域審査の実施 (9/26、89 作品)

＊圏域表彰式開催 (各町村健康福祉祭等で実施)

#### ②食育キャンペーンの実施

＊高校生に対し、朝ご飯の大切さについて啓発、朝ご飯の摂取状況の街頭アンケート

#### ③野菜を食べようサポート事業の実施

#### ④各町村健康福祉祭等での啓発活動

#### ⑤外食栄養成分表示普及事業 店舗訪問



<町村フェアでの料理コンクール表彰の様子>



<食育キャンペーンの様子>

### 2) 歯科保健

テーマ：ごちそうさま おはしをブラシに持ちかえる

#### ①歯と口の健康週間における街頭キャンペーン

#### ②各町村での放送や広報でPR

#### ③歯科に関するリーフレットの作成

## ●たばこ、アルコール部会(はればれ部会)

圏域健康長寿しまね推進計画 一次計画の評価より 課題と方向

- ・女性の喫煙率が増加している
- ・未成年者の飲酒割合が多い



- ・女性の喫煙対策、受動喫煙防止について啓発をしていく。
- ・未成年者の飲酒防止のための啓発。大型店舗に対する働きかけの実施。

### 1) たばこ

テーマ：家庭でも、職場でも、地域でも、防ごう受動喫煙！

～子どもや妊婦さんにやさしい環境をつくろう～

#### ①世界禁煙デー、禁煙週間の取組

- ・街頭キャンペーン：スーパー2箇所、6保育所、事業所等
- ・各町村広報での啓発
- ・学校、病院、事業所での取組と報告の依頼
- ・島前集合庁舎では、喫煙者へのアンケート調査
- ・島後合庁では、合庁職員にアンケート実施し、半日禁煙を実施



<街頭キャンペーン>

#### ②受動喫煙防止対策

- ・たばこの煙のない飲食店登録拡大：登録店：飲食店－5店舗、理・美容院－5店舗
- ・事業所訪問により、事業主への受動喫煙防止対策啓発
- ・働く人の健康セミナーの開催（10/29）

#### ③禁煙支援の取組

- ・禁煙支援のための情報提供：まめなおき通信9月号に「禁煙成功者の体験談」掲載、町村でのイベントでスモーカーライザーコーナーの設置

#### ④健康教育支援：小学校や中学校での健康教育実施（7/8、2/24）

### 2) アルコール

テーマ：みんなで目指そう未成年者の飲酒ゼロ！

- ①未成年者飲酒防止に関するリーフレット・ポスターの作成し、小中高校、小売酒販組合加入店及びウェルネス、公民館、病院・診療所、警察署、役場等に配布。

#### ②未成年者飲酒防止キャンペーン（4/22）

#### ③適正飲酒キャンペーン（4/8）

#### ④アルコールによる困りごと相談の実施

#### ⑤健康教育支援：小学校や中学校での健康教育実施（10/30、2/20）



## ●運動、休養、ストレス、生きがい部会(わくわく部会)

圏域健康長寿しまね推進計画 一次計画の評価より 課題と方向

- ・運動習慣のある人が減少している
- ・ストレスを解消できていない人の割合が高い
- ・生きがいのある者が女性に少ない



- ・運動習慣定着のため、内容や方法を工夫しながら、啓発活動を行う。
- ・ロコモティブシンドロームに焦点を絞り、啓発する。
- ・こころの健康標語の募集やキャンペーン等継続して実施することで、意識付けを行う。

### 1) 運動・体力づくり

テーマ：気軽に気ままにウォーキング

- ①まめなウォーカー派遣事業：西ノ島町『秋の健康ウォーキング』（11/15）[20名参加]
- ②隠岐限定！まめなウォーカーの参加・協力
- ③隠岐圏域健康づくり活動交流会並びに運動普及研修会の開催【全体会と合同での取り組み】
- ④各町村の広報誌等への記事掲載

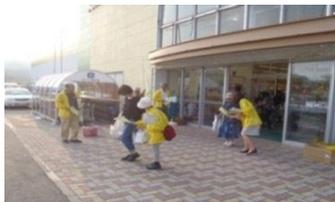
### 2) 休養・こころの健康

テーマ：体動かしこころも元気に！

- ①自死予防週間の取組：自死予防街頭キャンペーンの実施（9/9、9/10、9/17）、  
無線放送による啓発活動、集客施設（公民館、郵便局、銀行、商店）等でのポスター掲示
- ②こころの健康標語の表彰：圏域審査の実施 [69作品（35名）]
- ③各町村や社会福祉協議会の広報誌等への記事掲載



<ウォーキング大会>



<自死予防街頭キャンペーン>



<こころの健康標語等表彰>

### <感想>

各部会で、具体的な取組の実施や、実施後の評価、検討をしながら取り組みを進めている。  
また、各部会の取組を全体会で共有でき、構成団体の取組にもつながってきている。

今後も、圏域の健康課題を隠岐圏域健康長寿しまね推進会議で共有しながら、対策の検討を行い、共に啓発活動を実施していきたい。