

(様式2)

## 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：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（7/21、12/15）
- 健康長寿しまね推進会議への出席（5/17）
- 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1グループ、継続賞2グループ
- 活動推進交流会の実施（12/15）  
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（県会長賞1グループ、圏域会長賞1グループ、継続賞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野菜たっぷり・塩ちょっぴり料理の試食会
  - 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研修会「アルコールの適正摂取について」
- 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推進交流会等のテレビ放映

#### 活動推進交流会・健康づくりグループ表彰式



野菜たっぷり・塩ちょっぴり料理の試食会  
(れんこんとごぼうのミルクきんぴら)

アルコール体質体験  
パッチで体質チェック



## ■禁煙推進部会

○未成年者への喫煙防止対策  
の推進

- ①禁煙・防煙教室（出前教室）  
小中学校 6 校で実施

### 禁煙・防煙教室の感想

- ◎たばこは身体に悪いと  
知りました  
◎たばこは吸いません



○受動喫煙防止対策の推進

- ・たばこの煙のない飲食店 48 件登録
- ・たばこの煙のない理容店・美容店 27 件登録
- ・たばこの煙のない施設 93 施設登録

（いずれも H29 年 2 月末現在）

○禁煙サポート体制の整備

- ①啓発資料の配布・パネル展示等で、禁煙治療実施医療機関、禁煙支援薬局についての情報提供
- ②禁煙手帳の配布

○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  
街頭キャンペーンを浜田高等学校（配布数：650 部）江津工業高校（配布数：250 部）  
で実施（5/31） ※歯と食の部会と協働で実施  
島根県立大学浜田キャンパスでのパネル展示（5/29～6/6）  
来庁者・職員へポスター掲示、幟の設置による啓発（5/29～6/8）  
関係機関・団体へのチラシ送付と周知依頼
- ②イベントや研修会、会議等におけるパンフレットや啓発グッズの  
配布

高校生と一緒に喫煙防止  
を呼びかけました



## ■歯と食の部会

○7024よい歯のコンクール

応募者：浜田市 37 名、江津市 3 名

表彰式の開催（12/15）：最優秀賞 1 名、優秀賞 4 名

○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（5/31） ※禁煙推進部会と協働で実施

・高校生、教職員を対象に、思春期向けお口の健康に関する啓発チラシと歯ブラシの配布

- 浜田高等学校（配布数：約 650 部）
- 江津高校（配布数：約 250 部）

○「食育フェスタ in 浜田」での歯科体験コーナーの設置（6/26）

- ・来場者(体験者)：約80名
- ・「むくむくおぼけ」作りと口を使う遊びの効果の説明
- ・咀嚼力判定ガムによる咀嚼力の確認と噛む効果の説明
- ・むし歯、歯周病についてのパネル展示



○歯科に関する正しい知識の普及啓発

- ・まめなたより春号（H29.3）への、口の健康に関する情報の掲載

○食育月間・食育の日における普及啓発

①街頭キャンペーン（6/15, 6/16）

- ・食育啓発チラシ・グッズの配布と声かけ

〔浜田市：キヌヤプリル店（250名）

江津市：江津グリーンモール（250名）

- ・野菜1日350gの啓発、野菜摂取アンケートの実施

②まちの食育ステーション事業

- ・街頭キャンペーンに併せて地元スーパー（キヌヤプリル店）でうす味料理の試食を実施
- ・スーパーと連携し、うすあじレシピの配布、野菜売り場へのパネル設置



○食の重点目標『野菜たっぷり・塩ちょっぴり』の普及啓発

- ・『野菜1日5皿摂取』『減塩』について、まちの食育ステーション事業や部会構成団体とともに地域における普及活動を実施
- ・まめなたよりでうす味の野菜料理のレシピを掲載（年2回）

○健康づくり応援店の店舗拡大、表示物の更新

- ・外食を利用する人の健康管理の支援を行うため、メニューの栄養価表示や、栄養情報を提供するお店の発掘・・・計51店舗（H28.11月末時点）

## ■運動・健康づくり部会

○普及啓発

- ①「ロコモ予防」「+10（プラステン）」等のパンフレットの配布、ポスターの掲示
- ②運動器具の貸出について周知
- ③ロコモ予防研修会の開催（10/24）

※浜田市公民館連絡協議会第2回総会において実施

- ・地域で健康づくりに取り組んでいる団体の長を対象に、ロコモ予防に関する知識の習得と運動習慣定着のための取組を推進することを目的
- ・講師：公益社団法人日本3B体操協会 島根西中部グループ  
中寺美保子 氏、三浦眞実子 氏

・参加者：約 35 名

○壮年期（事業所）の健康づくりに関する取組

①健康づくり活動優良事業所表彰の周知

- ・健康づくり活動を積極的に実施している事業所を対象に募集、表彰を行うことで、健康づくり活動の定着と発展および他の事業所への波及効果を図ることを目的とする
- ・応募数：6 事業所（12/1 表彰式実施）  
「事業所の健康づくり講演会」において表彰式及び会長賞受賞事業所による取組発表を実施。



優良事業所の表彰式



■心の健康づくり部会

平成 28 年度活動テーマ

～自死と関連が強いアルコール問題に対する取組を強化しよう～

○心の健康づくり応援隊

①世界自殺予防デー街頭キャンペーン（9/12）

ゆめタウン浜田、江津グリーンモール

において啓発用パンフレット・啓発グッズを配布

※アルコールに関するリーフレットも併せて配布

②自死予防週間（9 月 10 日～16 日）での普及啓発活動

③随時啓発グッズを各構成団体で活用

「伝えていますか？

あなたのこころ♡

街頭キャンペーン当日は暴風雨でしたが、皆様のご協力のもと、こころの健康とアルコールに関するリーフレットやグッズを配布することができました。



< 28 年度の取組評価 >

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、関係機関の協力により各種イベントでの啓発等、健康づくりのための取組を実施した。

圏域表彰式での交流会では、「各種表彰者からの活動発表」のほか、「野菜たっぷり・塩ちょっぴり料理の試食会」、「アルコールの適正摂取に関する講習会」、総会では「脳卒中対策に関する講演会」「咀嚼についてのミニ講演会」等、圏域課題に関する啓発及び情報共有を行うことができた。

また、壮年期の運動促進啓発の一環として、公民館長を対象としたロコモ予防研修会を実施し、ロコモ予防の実践等今後につながる啓発の機会となった。

今後も各部会が連携した取り組みを実施することにより、地域の健康づくりの気運を高めていきたい。