

平成 28 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い～生涯現役、健康長寿のまちづくり～

●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：40）（6/16）
- 2 まめな会議（2/20）
- 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（9/27、9/28、3/14）



●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 12 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、モニター活動などに取り組む
H29.2.10. まめなサポーターをくにびき学園で募集した。（サ
ポーター 6 名増）
- 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、来店者に情報提供いただく
「まめな情報協力店」として登録（H28 年度 1 店舗増）
- 4 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会（12/6）
実行委員会において企画し、運動分科会の構成団体、各市が運営に参画
内 容：H28 年度健康づくりグループ表彰式、ロコモ予防のミニ講話
健康づくりグループ活動発表と参加者との意見交換
推進会議の取り組み、各市、健康づくりグループの取り組み展示等
参加者：89 名
- 5 健康づくりグループ表彰事業
県健康長寿しまね推進会議会長賞 吉田地区健康会議
圏域表彰 ①会長賞 4 グループ
田和山会、城北ウォーキング教室、ほすび ～自分の健康を守る会～
下山佐地区健康を守る会
②継続賞 3 グループ
だんだん 08、城東地区健康まつえ 21 推進隊、七海会健康教室
③奨励賞 1 グループ
いくま里山の会



※県表彰：知事賞当無し

～活動推進交流会・健康づくりグループ表彰式の様子～



6 各分科会の活動（以下のとおり）

★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 145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配布等による啓発（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」にあわせ「朝ごはんを食べよう」の啓発

4) 食事バランスガイドのPR

保健所HPや、街頭啓発活動でのPR

5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業

平成29年3月現在 73店舗

6) まちの食育応援団事業

応援団の登録：4団体

7) 減塩の推進

県事業と連動し、スーパーを食の情報発信、実践のための拠点とした啓発

体験型：年4回 食生活改善推進協議会の協力を得て、スーパーの店頭で啓発



8) 減塩の推進

「まめな通信」等広報紙でのうすあじレシピ紹介、まちの食育ステーション事業と連動した啓発

～朝ごはんクッキング講座の様子～



(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

- ・ロコモ啓発用ちらし第1弾「ロコモってなに？」・パネルの活用
- ・ロコモ啓発用ちらし第2弾「今日からはじめるロコトレ」の作成
- ・ロコモのセルフチェックのためのイスの活用
- ・健康長寿しまね活動推進交流会内でロコモ予防に関する講演・ブース展示を実施
- ・まめな通信にロコモに関する情報を掲載
- ・事業所の健康管理担当者の研修会において、効果的なラジオ体操に関する講話を実施



2) まめなウォーカー意向調査

地域でウォーキングを推進する活動を行っている「まめなウォーカー」を対象に、今後の活動等に関するアンケート調査を実施。今後の方向性について検討を行った。

～ロコモ啓発用ちらし第2弾～



～ロコモ予防に関する講話の様子～



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

1) 禁煙キャンペーン・禁煙週間啓発活動

未成年者及び若年層（大学生）を中心に、喫煙や受動喫煙の害等について啓発（5/31）
公共施設での啓発ブース設置、喫煙所のポスター掲示、チラシ配布

2) たばこに関する調査

管内専門学校（7校）の学生、教員の喫煙状況、学校の喫煙環境について聞き取り調査を実施

3) 受動喫煙防止対策申し入れ

島根県旅館ホテル生活衛生同業組合、松江旅館ホテル組合、玉造旅館組合、美保関旅館組合に受動喫煙防止対策の取組強化について申し入れ

4) たばこの煙のない施設拡大事業、たばこの煙のない飲食店登録事業

登録施設、飲食店に取組状況について実態調査を実施

5) 出前講座

中学校、児童自立支援施設、事業所に対し、たばこ、がん、アルコールについて講話
実施回数 5回、延べ参加者 217人

6) アルコール対策

構成団体を対象にアルコール関連問題地域セミナーを開催。

参加者 29名

適正飲酒啓発媒体の購入、作成（フードモデル、のぼり旗）



～禁煙キャンペーンの様子～



～アルコールセミナー～



お口の健康は元気の源

(4) 歯科分科会

1) 元気なうちから歯はいのち講座（事業所対象の健康教育）

島根県社会福祉協議会（H28.6.23.）の希望により、歯周病と生活習慣病との関連の内容で実施 参加者 約50名

2) 普及啓発

「お口の健康考えてみませんか」事業として、咀嚼力判定ガム、カミング30セルフチェックシート、歯科相談に取り組み、昨年度の235名から685名と、より多くの方への啓発ができました。



イベント名	開催日	参加者
松江市健康福祉フェスティバル	H28. 6. 12.	358 名
安来市十神地区 文化祭	H28. 10. 2.	288 名
安来高校 文化祭（まちの保健室：看護協会）	H28. 11. 3.	65 名

ボードアンケート：(292 名 回答)

「1年に1回以上定期的に受診する『かかりつけ歯科医』をお持ちですか？」

はい 193 (66%) いいえ 99 (34%)

ボードアンケート



歯科相談



十分な睡眠と心のやすらぎを

(5) 心の分科会

1) 心いきいきキャンペーン（街頭キャンペーン）の実施

① 「世界自殺予防デー」における取り組み（9月）

【安来会場】 9/10 参加団体：15 団体（27 人） 配布数：280 部

【松江会場】 9/12 参加団体：14 団体（22 人） 配布数：1000 部

② 若者に向けた取り組み

各種専修学校における若者への啓発及び心の健康づくりに関する実態調査の実施（7校実施）

③ 「自死対策強化月間」における取り組み（3月）

【松江会場】 3/1（予定）

2) 心すっきりすっきり出張講座

8回実施（8事業所） 受講者296人

～心いきいきキャンペーンの様子～



●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、各分科会事業に取り組む

(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

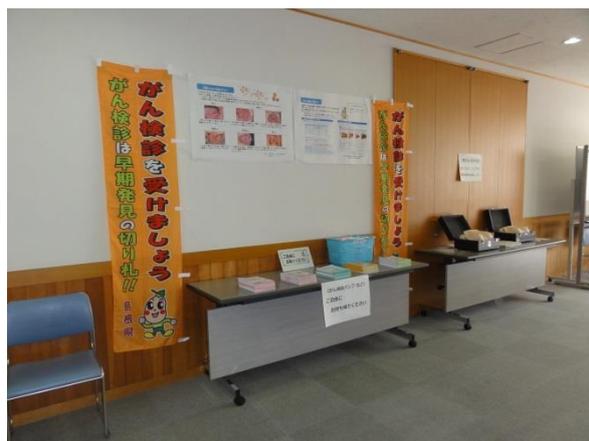
がん征圧月間キャンペーンへの参加、啓発活動の実施

構成団体等の実施するがん検診普及啓発事業への参加、協力

- 各分科会事業、各種団体の集いの機会をとらえ、検診の受診勧奨・検診に関するパンフレットの配布

- がん検診啓発協力事業所の登録拡大への啓発

～市民公開講座「膵がんの早期発見をめざして」の様子～



<平成28年度の取組の感想>

平成28年度には、構成団体の主体的な取り組みに繋がるよう、交流会は実行委員会形式で企画し、実行委員会には各分科会から参画してもらった。また、交流会当日は、構成団体の展示

コーナーを設けたり、会場設営などの運営にも協力を得るなど、関わりを得ながら事業を展開できた。

住民代表として登録している「まめなサポーター」についても、登録数が減少したことから、次年度に向けてくにびき学園の受講者に働きかけ、新規加入につながった。

分科会事業においては、各分科会毎に圏域の実状にあわせた効果的な啓発活動の展開や、啓発のための媒体作成につながった。

また、今後に向けて、活動実態などを把握する調査として、「たばこの煙のない飲食店」・「登録施設」の調査、まめなウォーカー意向調査を実施した。たばこ対策として登録している飲食店・施設は、受動喫煙対策は「当たり前」という感覚であり、苦情も特になく、説明すれば住民の理解は得られている状況がわかった。飲食店としても国の動きに期待する声も聞かれた。飲食店・施設とも、登録による行政のPRなどの後押しが希望としてあげられていた。まめなウォーカーについては、地域で気軽に取り組めるウォーキングの推進の担い手として、県が育成してから10年以上が経過し、現状としては、ウォーカーとしての登録を希望する方は、地域のウォーキング大会に参加するなど、何がしか地域の健康づくりに携わっている様子が把握できた。

推進会議全体で取り組むこととしている重点項目の「健康管理の体制整備」については、健康診断・がん検診の受診率向上を目指し、9月にがん市民公開講座を医師会が中心になって開催され、圏域会議は後援として構成団体・まめなサポーターの協力により当日の参加の働きかけや運営補助を担い、一体となって開催できた。

2月のまめな会議では、次年度の圏域計画の中間評価についても構成団体と一緒に取り組むことを共通認識できたので、評価の作業を通しながら、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。

<平成29年度の方向性>

平成29年度においては、圏域計画の中間評価を踏まえて見直しを図るとともに、圏域の実態に応じた全体事業・各分科会事業を展開する。