

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：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 (6/9、3/2)
幹事会 1回 (9/8)
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 (2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 9月、3月の2回発行
「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」へ出展 (H28. 4. 29)
- 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
全体で 13 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：H28. 8. 26 圏域表彰式：H28. 12. 14
<圏域表彰>奨励賞 (3年):1G、継続賞 (5年):6G、圏域会長賞 (10年以上):9G
- 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
・4小学校、1幼稚園、1地区にて取組を実施
【参加者 1,081名 (子ども；805名、保護者；276名)】
- ⑥健康づくり出前講座
述べ 28 回実施 (参加人数 1088 人) *H29. 2 月末現在
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、健康教育を実施

区分	食	たばこ	運動	こころ	歯科	健康全般	計
事業所	0	1	1	21	2	4	29

- 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 21 回 (12 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等について学習し、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 次出雲圏域健康長寿しまね推進」について
講師：出雲保健所長 牧野由美子

⑨活動交流会（H28.12.14 出雲市役所くにびき大ホール 136名参加）

〔内容〕

- 13:30～ 表彰式（健康づくりグループ、8020 よい歯のコンクール）
13:50～ 活動発表
（富下西自治会・ロ宇賀茶のん会・上遙堪健康クラブ）
14:55～ 体を動かしてリフレッシュ！！
講師：島根県理学療法士会出雲地区 理学療法士 板倉聡宏氏
15:10～ 休憩・展示物見学
*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～
□地域の健康づくり活動の紹介
□出雲圏域健康長寿しまね推進会議の活動紹介
□減塩レシピ「れんこんとごぼうのミルクきんぴら」の試食 他
15:25～ ミニ研修
演題：「健康で楽しく生きるための食生活」
講師：管理栄養士 田中美紗子氏

〔成果・課題〕

- 構成団体・機関には事前の会場設営や準備から参加いただき、参加者の誘導・声かけ、試食の調理や声かけ等、役割を担っていただいた。交流会の参加のみでなく、全体の運営を協働で実施することができた
- 参加者のアンケートから、「地区で色々な活動なさっている。素晴らしいことと思いました。」「健康であり続けるために、とても参考になりました。」「楽しく活動を継続していきたいと思いました。」という声がかかれ、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表彰を受け、交流会に参加したグループからは表彰が活動の励みになっていると感じる場となった
- レンコンとごぼうのミルクきんぴらの試食を盛り込んだことで、減塩に関心を持っていただく機会となった
- 今後は健康長寿の取組を地域住民へ周知する場の1つとして、各分科会の取組発表を検討したい。

（グループ表彰）



（活動発表）



（体を動かしてリフレッシュ！！）



（ミニ研修）



（地区活動 展示）



（試食）



- ・ロコモ度テストの媒体、パネル貸し出し、出雲ドームフェスティバルで片足立ちテスト等実施
- ・みんなで歩こうチャレンジコンテスト（9月）開催（9事業所70チーム、地域3チーム参加）
- ②ウォーキング情報の収集・提供
 - ・出雲市内各コミュニティセンターから情報収集、保健所ホームページに掲載
- ③まめなウォーカーを中心としたウォーキングの取組
 - ・第4回宍道湖野鳥ウォーク（H28.12.4 参加者 60名）
 - ・地域のウォーキングイベント協力（神西地区2回、多伎地区1回）
 - ・ウォーカー代表者会 1回
 - ・ウォーキングコース現地調査の実施（H28.9.16 大社杵築地区コース）
 （出雲ドーム 片足立ちテスト）（現地調査）



●こころの分科会

- ①出前講座の際、うつに関する〇×クイズを500人に実施
- ②イベントでの心の健康づくりコーナー設置
 出雲ドームフェスティバル、JAしまね佐田農業祭(H28.11.3)で啓発活動を実施
 （睡眠に関するアンケート、適正飲酒量に関する展示、アルコールパッチテスト、チラシ・グッズの配布、思春期ボードの展示（睡眠・メディアに関すること））
 （アルコールパッチテスト）
- ③自死予防のキャンペーン
 H28.9.12 グッディ医大通店、ゆめタウンでチラシ・グッズの配布
 H29.3.1 JR出雲市駅、一畑電鉄出雲市駅でチラシ・グッズの配布



●歯科分科会

- ①イベントでの歯科コーナー設置 ……出雲ドームフェスティバル、出雲高校文化祭で歯科相談
- ②ライフステージに沿った指導媒体の作成 ……「歯周病と糖尿病」チラシ、思春期向けチラシの活用、早食い防止啓発ポスターの作成・活用
- ③8020よい歯のコンクール 表彰式 ……優良賞18名、8020達成の秘訣をアンケート調査（8020よい歯のコンクール）
 （出雲高校 文化祭）



<28年度の取組評価>

- ・重点テーマである「働きざかり世代」への働きかけについて、働きざかりのための出前講座、夏休み！早おき、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業、みんなで歩こうチャレンジコンテスト等の取組を実施した。さらに効果的な啓発となるよう取組の工夫をしていきたい。
- ・今年度は構成団体の協働を意識して取り組むこととし、出雲ドームのイベントへ全分科会で参加、また各分科会においても皆で共にできることを取組として行った。今後も構成団体の協働を意識し、それぞれの構成団体が主体的に取組を実施できるような事業展開をしていきたい。