

## 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（6/8、3/1）  
 幹事会 2回（9/27、12/21）  
 各分科会開催・・・食生活分科会（3回）、たばこ分科会（2回）、運動分科会（2回）、  
 こころの分科会（2回）、歯科分科会（2回）

②普及啓発

- 「まめなくんだより」の発行 8月発行  
 「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」へ出展（H29.4.29）



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22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：H29.8.28 圏域表彰式：H29.12.11  
 <県表彰>健康長寿しまね推進会議会長賞：湖陵町西三部区  
 <圏域表彰>奨励賞（3年）：6G、継続賞（5年）：9G、圏域会長賞（10年以上）：5G

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小学校にて取組を実施

【参加者 991名（子ども；742名、保護者；249名）】

⑥健康づくり出前講座

述べ22回実施（参加人数1256人）\*H30.2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	1	0	0	11	0	10	22

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 16回（10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（圏域健康長寿しまね推進会議にあわせて開催）

- ・第1回「がん予防のはなし ～2人に1人はがんになる～」について  
 講師：出雲保健所長 牧野由美子

⑨活動交流会（H29.12.11 出雲市役所くにびき大ホール 118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

（湖陵町西三部区・とびすはっぴートレーニング）

14:40～ 出雲圏域健康長寿しまね推進会議活動紹介

15:00～ 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「磯香和え」の試食 他

15:15～ミニ研修 演題：「フレイル予防で健康長寿～集って・食べて・運動」

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

〔成果・課題〕

○構成団体・機関には事前の会場設営や準備、参加者の誘導・声かけ、各分科会活動紹介、試食の調理等、多くの役割を担っていただいた。多くの構成団体の参加があり、協働で実施することができた。

○参加者のアンケートから、「継続すること、次世代へつなげることが共通認識できた」「健康づくりのために各地で長期間活動されていることに感動した」「自分たちができることを見つけあっていきたい」等の感想があり、活動の継続に向け、機運を高めることにつながった。

○今年度より健康長寿の活動紹介（全体・各分科会）を取り入れ、健康長寿の取組について啓発をすることができた。

○フレイル予防についてのミニ研修を行い、構成団体や健康づくりグループへの啓発ができた。

（グループ表彰）

（活動発表）

（健康長寿活動紹介）



（ミニ研修）

（地区活動 展示）



●食生活分科会

①食生活改善に関する啓発活動



- ・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 (H29.10.24 湖陵地区コース)  
(出雲ドーム 立ち上がりテスト) (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 253 人に実施 (H29.5月～H29.12月)
- 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しまね出雲地区本部農業まつり (H29.11.3) 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、 (出雲ドーム アルコールパッチテスト)  
思春期ボードの展示(睡眠・メディアに関すること))
- ③自死予防のキャンペーン (チラシ・グッズの配布)  
H29.9.11 ラピタ本店、ゆめタウン斐川  
H30.3.1 JR 出雲市駅、一畑電鉄出雲市駅



### ●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、早食い防止啓発ポスターの活用。
- ③8020 よい歯のコンクール 表彰式 …優良賞 23 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)



### <29 年度取組評価>

- ・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、出雲ドームのイベント出展、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、啓発を行うことができた。
- ・フレイル予防については健康づくり活動交流会におけるミニ研修の開催、チラシの作成を行い、啓発を行った。今後も構成団体が協力し、健康づくりを含めた啓発を行っていきたい。
- ・計画の中間評価を行ったが、その結果が健康長寿の事業・各構成団体の具体的な取組につながるよう検討が必要である。