

大田圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> みんなですすめる健康長寿のまちづくり
～生活習慣改善で生活習慣病を予防しよう～

●全体的な取組

- ① 会議等の開催：大田圏域健康長寿しまね推進会議 【構成団体42名】 6/22（木）、
同幹事会11/16（木）、3/1（木）開催
- ② イベント開催による普及啓発
「ピンクリボンウォーク in 石見銀山」9/30（土）大田市大森町 町並み交流センター
島根大学（COC人材育成コース）、県立大学（がんを考える学生の会「てんしんはん」）を加え
参加者・スタッフ100名以上が参加
 - ・浜田医療センター 乳腺科 吉川 和明先生 講演 「バスタイムはバスタイム」
 - ・俵 広人 氏（大田総合体育館 指導員、圏域健康長寿しまね委員）によるストレッチ指導
 - ・世界遺産登録10周年の石見銀山を町並みウォーキング



「大田圏域健康づくり活動推進交流会（12/4）」表彰者、一般、スタッフ100名参加
テーマ 「みんなですすめる健康長寿のまちづくり～生活習慣改善で生活習慣病を予防しよう～」
健康づくりグループ表彰（圏域会長賞11団体、継続賞2団体）、圏域事業表彰（下記のとおり）、
活動発表（H28 県会長賞受賞：久手町グランド・ゴルフ同好会）、各部会及び民間事業者の体験型
ブース、運動部会員によるポールウォーキング体験教室、フットケア教室ほか

③ 各種圏域事業 表彰

健康づくりグループ（圏域会長賞11団体、継続賞2団体）

こころの健康・生きがい標語（305作品応募、最優秀賞1作品、優秀賞3作品）

自慢のおにぎり・汁ものレシピ（66作品応募、各部門大賞1作品、各部門特別賞2作品）

夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ事業（団体賞15団体）

④ 広報紙「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（夏号：圏域事業募集）A4カラー2面、自治会回覧ほか

（春号：取組紹介）A4カラー4面4,000部、長寿委員、健康づくりグループほか

⑤ 健康づくり機器の貸し出し 人気の機器：乳がん触診モデル、ロコモ度判定用椅子

●栄養・食生活部会

1. 保育所・学校・地域・職場での啓発

(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・歯と口腔の健康部会と連携して実施（後述）

(2) おやこ食育講座の実施（年1回）

5歳以上の親子を対象に、簡単でバランスよく、野菜をおいしく食べられる料理や食べ方の工夫について、ミニ講話と調理実習を行った。

7月2日（日）9:00～12:00、於）大田市立志学小学校 46名参加

内 容：「親子で作ろう！かんたん・おいしい弁当」

講師：大田第一中学校 近藤光栄養教諭



(3) 「自慢のおにぎり・汁ものレシピ」の募集（8～9月）

朝食を食べることや簡単に野菜を摂取することの実践に繋げるためレシピ募集を行った。

応募数：66作品（中学生、高校生、一般からの応募）

啓 発：おにぎり大賞作品はグッディ全店で期間限定販売、ホームページ等へ掲載、

健康づくり活動推進交流会にて展示、スーパーでの啓発時に展示



おにぎり優秀作品



汁もの優秀作品



2. スーパーやマスメディア等と連携した啓発

(1) スーパー売り場等で食育イベントの実施（年2回）

※まちの食育ステーション事業にあわせて実施

(2) スーパーの売り場等での啓発（6月19日、毎月19日）

大田市内スーパー3店舗にて店内放送など実施、イベント周知や取組報告のホームページ掲載

●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／栄養・食生活部会と連携実施

2. イベント・メディア等での啓発 … スーパー売り場（栄養・食生活部会と連携実施）

健康長寿活動推進交流会

3. 地域や職場での啓発

☆お口の健口！歯ッピー講座の開催

* 8月29日、鳥井保育園 保護者6名

* 3月 9日、島根建築組合連合会 左官・大工など25名

☆健康づくり活動推進交流会にて歯周病チェックコーナー

4. 11月8日「いい歯の日」にあわせた啓発

歯科健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



●たばこ・アルコール対策部会

1. 保育所や学校、構成団体と連携した啓発

(1) 禁煙週間にあわせた啓発

◆禁煙キャンペーン

- ・各構成団体へチラシ・グッズ配布（12 団体で約 600 部配布）
- ・禁煙キャンペーンに合わせた防煙教育の実施

平成 29 年 6 月 1 日、於）仁摩小学校 6 年生 24 名 推進会議委員 5 名が協力

内容：たばこの害、たばこの断り方のロールプレイ等



一本くらい大丈夫。
吸ってみなよ！

児童の声：「たばこは一本であっても吸いたくない」「将来も吸いたくない」「たばこを吸っている家の人に教えてあげたい」

(2) 飲酒・防煙教育

- ◆小中学校での防煙教育 5 校（仁摩小含む）、飲酒教育 1 校

2. 構成団体と連携した啓発

①健康づくり活動推進交流会にて受動喫煙防止に関するクイズ、煙の映像上映 参加者：26 名



参加者の声：「たばこの煙は 45 分間も体から出ていることに驚いた」「夫や息子に聞いたことを教えてやりたい」「禁煙手帳を手渡したい」

②受動喫煙防止対策の推進

- ・たばこの煙のない施設登録状況 223 施設（H29.12 現在）※前年度より 40 施設増加
- ・大田圏域での宣言団体 2 か所【社会福祉法人吾郷会（美郷町）、県央保健所】（前年度比±0）
- ・受動喫煙防止対策に関して、大田市本庁舎へ陳情書提出

3. 啓発媒体の作成と活用推進

- ①喫煙による害、禁煙支援情報を併せたチラシの配布
- ②タールサンプル、肺がんパネルの貸出 3 件



●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」の実施

圏域内全 27 校が参加 親子で参加／681 組、子ども参加／1,072 人 延べ合計 1,753 人

2. イベントを利用した啓発

「健康づくり活動推進交流会」にてロコモ度チェック椅子を展示、体験

部会員によるポールウォーキング体験教室、フットケア教室

3. 地域や職場での啓発

フォレストワーカー新任者及び大田市消防団に対し健康づくりの講習を実施

部会長の俵氏（大田総合体育館）がストレッチ提供、保健所が資料作成、伝達研修



ポールウォーキング体験教室

ストレッチ指導



こころの健康・生きがい標語

●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 美郷町（9月13日 みさと市、Aコープほか）100部配布

2. イベントにおける啓発活動

- ・ピンクリボンウォークに併せ、自死予防のパンフレット等を配布
- ・健康づくり活動推進交流会において、こころと飲酒の関係を啓発〔ブース体験 30人〕

3. こころの健康・生きがい標語の募集 応募者：305名 最優秀賞：1作品、優秀賞：3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 など

<今年度の取組の評価>

今年度は「大田圏域健康長寿いきいきプラン」第二次計画の中間評価年であったため、これまでの取り組みを総括し、今後の焦点化・重点化すべき課題を明確化する1年とした。

会全体で取り組んだ、ソーシャルキャピタル醸成と生活習慣病予防が目的の「大田圏域健康づくり活動推進交流会」では、H28 県会長賞を受賞した久手町グランド・ゴルフ同好会の活動発表、各部会の工夫を凝らした体験型啓発ブースの他、委員によるポールウォーキング体験教室、フットケア教室などを開催した。また、今回は地域の民間事業者がブース出展に協力し、地域をあげての健康づくりに一役買った。健康づくりグループ表彰においては、継続した熱心な地域での健康づくりが評価された。今後も地域での活動が続くよう、他団体の取組事例を提供するなど、支援していきたい。

<平成30年度の方向性>

3月の幹事会において、圏域の課題をあげ、健康長寿で取り組む事柄の整理を行った。

委員から課題として多く意見されたのが「青壮年期の健康づくり」。

子どもたちを育む年代でもあり、そして元気に年を重ねていくには「青壮年期の健康づくり」が重要であり、焦点をあてて取り組んでいくことが決まった。

今後も地域職域連携協議会、地域包括ケア（介護予防）と連携し、様々な角度から取り組んでいく。