

益田圏域健康長寿しまね推進会議

●推進会議の運営

- ①益田圏域健康長寿しまね推進会議（7/20）
- ②益田圏域健康長寿しまね推進会議運営委員会（8/29、2/28）
- ③健康長寿しまね推進会議への参加（5/25）
- ④益田圏域健康長寿しまね推進計画中間評価
・運営委員会及び各部会において検討



受賞者の皆様↑

●健康づくり情報発信

- ①健康グループ等支援
・健康づくりグループの募集と表彰
- ②健康づくり情報誌
・推進会議だより「まめなかね」発行（3月）
- ③健康情報の提供等
・保健所ウェブサイトの活用、各種事業の取組等の情報発信
・健康づくり機器貸出
体脂肪計、スモーカーライザー、タール模型、乳がんモデル等

●栄養・食生活（☆食と歯の部会：6/7、12/13開催）

- ①食育月間・食育の日（6月）における普及啓発（歯と口の健康週間普及啓発と合同）
各市町が実施するキャンペーン等の啓発支援を行う。→管内共通啓発チラシ・グッズの作成（益田市150部、津和野町145部、吉賀町200部配布）
- ②まちの食育ステーション事業
・「まめなくんの健康キッチン」（益田市内のスーパー、6回実施）
スーパー店舗内のデモキッチンを活用し啓発を実施。食と歯の部会の構成団体が中心となり、「低栄養」「減塩」「8020の推進」「簡単朝食」等をテーマに試食提供をしながら啓発（試食提供数 延べ700食、参加団体10団体49名）。
- ③食と歯の情報発信
・スーパーにパンフレット置き場を設置し、食と歯に関する情報（チラシなど）を管内3か所に常時設置。
- ④「健康づくり応援店」の店舗拡大、PR
新規登録 5店舗



●**歯科保健** (☆食と歯の部会：6/7、12/13 開催)

- ①歯と口の健康週間（6月）における普及啓発（食育月間・食育の日普及啓発と合同）
 - ・食育月間・食育の日における普及啓発と併せて実施。
- ②働き盛りの年代への8020の啓発
 - ・「まめなくんの健康キッチン」「食と歯の情報発信」
 - ※「●栄養・食生活」に記載
 - ・関係機関・団体と連携した歯と口の健康づくりの啓発
保健所出前講座で歯科医師会による歯周病唾液検査実施 対象者42名(3/5、3/12、3/13)
- ③青年期への8020の啓発
 - ・「中高生向けの歯科保健質疑応答集」を管内の小学校、中学校、高等学校等に配布

●**運動** (☆運動とこころの部会：6/19、12/8 開催)

- ①働き盛りの運動習慣定着
 - ・運動習慣定着のためのチャレンジ事業の推進
《夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ》
応募総数1,126人
がんばったで賞（35日以上取組）として記念品を贈呈（554人）
家族賞を新設し、保護者世代の参加を促す（315人）
 - ・「からだスッキリ体操」の普及啓発
《からだスッキリ体操3ヶ月チャレンジ応援室》
立ち上がりテスト、ストレッチ、体操のねらいと効果、
運動の注意点等の説明後、体操を実演
【対象】商工会議所職員（12名）
《出前講座》
 - ・大畑建設（従業員約80名）
 - ・津田集会所（サロン参加者14名）
- ③ロコモティブシンドロームについての知識の普及
 - ・啓発資料「ロコモティブシンドロームって何？」の活用
 - ・各市町の健康教室等での各種体操実践



●**こころ・アルコール** (☆運動とこころの部会：6/19、12/8 開催)

- ①相談機関窓口の普及啓発
 - ・相談機関パンフレットの普及啓発、相談窓口の周知
圏域独自のパンフレットの改訂、保健所ウェブサイトに掲載。
保健所実施の出前講座や研修会等でパンフレットの配布・活用
お酒の困りごと相談の周知：お知らせ放送やケーブルテレビでの文字放送による周知

- ・自死防止週間街頭キャンペーン等での周知（9月）
（※構成団体メンバーと合同で啓発資料等を配布）
益田市：商業施設 900 部、津和野町：ふれあいの場等 150 部、
吉賀町：事業所健診、吉賀高校 250 部
- ・自死防止対策強化月間（3月）
自死総合対策連絡会で、自死防止週間と併せてケーブル
テレビでハートメガフォンの啓発を実施



②こころの相談従事者研修会（11/22）

- ・『耳を傾ける』ということ
[講師] 松ヶ丘病院・松本臨床心理士（出席者 47 人）

こころの相談従事者研修会の様子↑

③一般住民向けうつ病啓発用ポスター・パンフレットの普及

- ・約 2,000 事業所へポスター配布、出前講座等でパンフレット配布

●たばこ（☆たばこの部会：5/12、11/29 開催）

①未成年者の喫煙防止対策

- ・小・中学校での防煙教育支援
教材・資料の貸出・提供（パワーポイント資料、健康機器等）

②受動喫煙防止対策

- ・たばこの煙のない飲食店の登録拡大（新規登録 8 店舗）
- ・空気のきれいな施設や乗り物の登録拡大（新規登録 36 施設）
- ・受動喫煙防止対策調査の実施（9月）
圏域内 3 事業所から受動喫煙防止対策状況等の聞き取りを実施

③禁煙サポート体制の推進

- ・禁煙治療実施医療機関（H30.2 月末現在 13 施設）
- ・禁煙支援薬局（H30.2 月末現在 19 施設）
- ・禁煙治療実施医療機関及び禁煙支援薬局チラシの配布

④一般普及啓発

- ・世界禁煙デー街頭キャンペーン（5/31）
（※益田圏域統一行動）
圏域内の高等学校等でのチラシ・グッズ配布
- ・禁煙週間に合わせた啓発（禁煙週間前後）
益田合同庁舎内啓発放送の実施（5/31 のみ）
保健所玄関に幟設置、啓発リーフレット等の配置
- ・その他、各種健康づくりイベント等での啓発



街頭キャンペーンの様子↑

●がん予防

- ①がん征圧月間、がん検診受診率 50%達成に向けた集中キャンペーン月間の取組
 - ・圏域会議構成団体、がん検診啓発協力事業所等に資料を送付し、啓発協力を呼びかけ
- ②各種イベント等における啓発
 - ・益田市の健診とキレイを楽しむプリンセスデー(子宮頸がん検診、乳がん検診+マッサージと癒しコーナー)の中で、子宮頸がんに関する圏域の現状を盛り込んだチラシを受診者に説明・配布し啓発の実施。
 - ・会議や研修会の中で啓発パンフレットとグッズ配布等による呼びかけを実施(随時)
- ③がん検診啓発協力事業所の拡大、普及
 - ・新規登録 3 事業所 (H30.2 月末現在 52 事業所)

●高齢者の健康づくり (☆高齢者の健康づくり部会：6/22、12/18 開催)

- ①ロコモティブシンドローム(ロコモ)や低栄養についての知識の普及と実践
 - ・生活習慣病予防やロコモ予防、低栄養予防、介護予防とまちづくりなどについて啓発を行った。(食と歯の部会、運動とこころの部会との連携)
 - ・推進会議日より「まめなかね」による周知(3月)
- ②平成29年度介護予防研修会並びにふれあい・いきいきサロン交流会(益田市と益田市社会福祉協議会の共同開催)への参画
 - (※益田圏域健康長寿しまね推進会議並びに益田保健所が共催団体として参画)
 - ・目的：介護予防について理解を深め、地域での進め方を学ぶ。
あわせて、ふれあい・いきいきサロンの活動交流により、今後の活動の活性化につなげる。
 - ・内容：講演「介護予防からはじまる地域づくり」(高齢者福祉課が担当)
活動発表「サロン笑(わ)はっはの取り組み」(サロン笑はっは)
実演「益ます元気体操」(益田市健康増進課)
グループワーク(進行：益田市社会福祉協議会、講評：講師、益田保健所長)

<今年度の取組の感想>

今年度は、圏域健康長寿しまね推進計画の中間評価の年であり、運営委員会や各部会で構成団体と一緒に、5年間の活動を振り返り、今後の取組について検討した。委員からは、活発に意見が出され、計画に取り入れることができた。

今後の具体的な取組については、次年度からも検討しながら圏域にあった取組としていきたい。

「健康なまちづくり」に向け、今後も関係機関・団体、市町の健康づくりの会との連携を深めることで、圏域としてのより一体感のある取組につながっていくことを期待したい。