

## 松江圏域健康長寿しまね推進会議



<取組目標> まめで長生きいいんあんばんい～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）（6/15）
- 2 まめな会議（2/22）
- 3 各分科会（食、運動、たばこ・アルコール、歯科、心）（各2回）
- 4 まめなサポーター交流会（4/14）
- 5 まめなサポーター連絡会（松江地区：9/5、1/22、安来地区：9/8、1/29）



(2/22 まめな会議)



(2/22 展示 啓発媒体等)

### ●圏域計画推進事業

- 1 まめなサポーター（登録者数 16名）と一緒にまめな通信の発行（企画編集、仕分け作業など）、キャンペーンやイベント等での啓発活動、まめな情報協力店の発掘などに取り組む。

H30.1.23 まめなサポーターをくにびき学園で募集。

- 2 まめな通信 年2回発行
- 3 まめな情報協力店（H30.1 現在登録店舗数 108 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
- 4 健康づくりグループ表彰事業  
9/1 審査会を開催し、以下のとおり決定。  
平成29年度は、介護予防に取り組んでいるグループに対し声をかけたことにより、受賞グループの増加につながった



(がん市民公開講座 「まめなサポーター」協力)

#### ○県表彰への推薦

県知事賞への推薦

1 グループ推薦があったが、見送り

健康長寿しまね推進会議会長賞への推薦

3 グループ推薦があったが、見送り

#### ○圏域表彰 合計 77 グループ

①会長賞 42 グループ

②継続賞 4 グループ

### ③奨励賞 31 グループ

～健康づくりグループ表彰式の様子～



(H29. 9. 27. 安来市健康推進会議地区保健部会にて2グループ)



(H29. 10. 13. ウェルビクス講演会にて3グループ)



(H29. 10. 25. -26  
なごやか寄り合い事業リーダー研修会にて41グループ)



活動を続けるため工夫していること等  
お話いただきました

受賞されたグループは、いずれもグループの中で、話し合い、役割を分担するなど運営を工夫していました。長続きの秘訣は「楽しい活動」につきますようです。

日頃の活動がわかりやすくまとめられ、展示されていました



## 5 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 94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) 減塩の推進

朝ごはんクッキング講座と連動した啓発、アンケートの実施

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2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



4) まちの食育応援団事業

応援団の登録：4 団体

5) 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

6) 健康づくり応援店 店舗拡大事業

平成30年2月現在 70 店舗

7) 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、うす味のコツ募集

～朝ごはんクッキング講座の様子～



朝食パンフレット

(2) 運動分科会

1) ロコモの普及啓発

- ・ロコモ啓発用ちらしの活用  
会議や事業所訪問、ロコモイス貸出団体への配布
- ・ロコモのセルフチェックのためのイスの活用  
働きざかりの研修会での展示、イベント等での貸出
- ・事業所の健康管理担当者の研修会において運動指導を実施

生活に取り入れよう！続けよう！運動・体力づく



～働きざかりの健康づくり研修会運動指導～



～ロコモイス展示（ロコモチェック）～



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

- ・松江市、安来市の商業施設にて、啓発チラシ等の配布を実施。併せて、受動喫煙防止対策や禁煙支援の取組に対する認知度についてボードアンケートを実施。(5/31)
- ・公共施設での啓発ブース設置、喫煙所へのポスター掲示、チラシ配布

#### 2) 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

- ・ヘルス・マネジメント認定事業所への認定証交付に併せて、情報提供を実施。
- ・新規申請：たばこの煙のない施設…11 か所 (H29. 12 時点 202 か所)  
たばこの煙のない飲食店…1 か所 (H29. 12 時点 53 か所)



#### 3) 出前講座

児童自立支援施設、中学校にて、たばこやアルコールに関する健康教育を実施  
実施回数 3回、延べ参加者 101人

#### 4) アルコール対策

- ・アルコール関連問題啓発週間 (11/10~16) に合わせ、公共施設内にブースを設置し、適正飲酒量や相談窓口等について啓発を実施
- ・啓発物品 (アルコールモデル) の貸出

～禁煙キャンペーンの様子～



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)

(株) MI しまね (H30. 1. 30.) において実施 約 35 名参加  
歯と口腔の基本知識を中心に健康教育実施

#### 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ました。昨年度の685名から884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	H29. 5. 21.	674 名
安来市十神地区 文化祭	H29. 11. 12.	104 名
安来高校 文化祭 (まちの保健室：看護協会)	H29. 11. 3.	106 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』をっていますか？」

はい 153人(55.6%) いいえ 122人(44.4%)

## 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、9/11 参加団体：18団体 (32人) 配布数：400部

【松江会場】 9/11 参加団体：13団体 (22人) 配布数：1000部

##### ② 若者に向けた取り組み

各種専修学校に対してチラシ等を配布し周知 (8校実施)

##### ③ 「自死対策強化月間」における取り組み (3月)

各構成団体内での定例会やイベント等で、パネルやチラシを用いて周知

#### 2) 心すっきりすっきり出張講座

4回実施 (3事業所) 受講者55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

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『二人に一人ががんになる時代 がんになりやすい人 がんになりにくい人を見きわめよう』の様子～



## <平成29年度取組の感想>

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、今年度から加入された方も交え各分科会事業を中心に様々な場面で活躍していただきました。

また、各分科会では啓発活動を中心に、効果的に取り組む場面や内容等の意見をいただき、企画実施につながりました。

平成 29 年度には、圏域 健康増進計画の中間評価の作業を通じて、構成団体とともに健康長寿しまねの活動を推進する機運が盛り上がりました。各分科会でも、構成団体と一緒に行動計画の修正に取り組み、今年度の事業を振り返る中で、今後も分科会活動を大事にしながら、圏域計画の後期の重点項目に取り組むという方向性を再確認しました。

### <平成 30 年度の方向性>

圏域計画の中間評価・後期計画では、①健康づくり・介護予防を一体的に進める体制づくり ②働きざかり世代の健康づくり ③地区単位での健康づくり活動の推進 を重点取組と設定しました。平成 30 年度の活動は、その 3 点を意識し、構成団体の活動と知恵を出し合い、全体事業・各分科会事業の企画実施につなげる予定です。