

雲南圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> 健康寿命をのばす

1) 圏域健康長寿しまね推進会議の運営 (構成団体 23名)

- ◆ 圏域推進会議の開催 (平成 29 年 6 月 23 日、平成 30 年 2 月 23 日)
- ◆ プロジェクトチーム検討会議の開催 (各 1 回)
 - 食生活改善 PT ○たばこ・アルコール対策 PT ○運動推進 PT
 - こころの健康 PT ○8020 推進 PT
- ◆ 企画会議の開催 (平成 29 年 10 月 18 日)



雲南圏域健康長寿しまね推進計画後期活動計画を策定するため、新たに「企画会議」を設置しました。雲南圏域の健康課題について、課題の背景や、今後必要な取組についてワールドカフェ形式でディスカッションを行いました。

- ◆ 雲南いきいきだよりの発行(8月、3月発行)
- ◆ 健康づくりグループ表彰事業 圏域表彰(継続賞) 2グループ
=雲南市がん検診すすめ隊= =ピーチ会(飯南町)=



- ◆ 衛生教育教材・健康機器等の貸し出し (126回)



保育所や学校、地域の団体等の行う健康づくり活動を応援するため、雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、「栄養・食生活」「歯」「たばこ・アルコール」「こころ」「運動・体力づくり」「がん予防」に関するパネルや模型、紙芝居、エプロンシアター、DVD など媒体を無料で貸し出ししています。

- ◆ ホームページでの情報提供

◆ 職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦 (10月～11月 7事業所72名参加)



雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、課題である働き盛り世代の健康づくりを職場ぐるみで取り組むきっかけとして「職場ぐるみで健康(からだ)にいいことやってみよう大作戦」を展開しています。ストレッチ体操や、職場内・社用車の禁煙など、それぞれの事業所のできる取組にチャレンジしていただきました。「継続して実施していきたい」といった感想が聞かれました。

2) 圏域計画推進事業(重点課題事業・メニュー事業)

◆ 栄養・食生活推進事業

- ① 食育月間にあわせた食育キャンペーン(6月13日)
 - ・ Aコープエルシー店(飯南町)にて街頭キャンペーン
ちらし・グッズ等配付(60名)
ボードアンケート5問(47名)
 - ・ 雲南合同庁舎ロビーでのパネル等掲示(6月14日～21日)
- ② 産直市を活用した情報発信
圏域内産直市店頭でイチオシ!野菜レシピを配布
- ③ 健康づくり応援店の登録拡大の働きかけ 新規店舗3店舗
構成団体委員の声かけにより、「食の情報発信活動」として取り組んだ産直市における情報発信や、健康づくり応援店の拡大ができました。



◆ たばこ・アルコール対策推進事業

- ① 世界禁煙デー・禁煙週間における啓発
 - ・ 県立大東高校での該当キャンペーンの実施(5月31日)
ちらし・グッズ配布(270名)
ボードアンケート(171名)
 - ・ 県立大東高校、雲南合同庁舎ロビーでのパネル等展示
(5月31日～6月6日)
- ② 受動喫煙防止対策の取組～各種登録店の拡大
たばこの煙のない施設登録 186 か所
(新規登録 9 か所)
たばこの煙のない理美容店 10 店
たばこの煙のない飲食店 25 店(新規登録 2 店)
- ③ 禁煙サポート
禁煙実施医療機関(3か所)及び禁煙支援薬局(6か所)の周知
- ④ 若年層への啓発活動
小中高校へのたばこ媒体の貸し出し 6校
- ⑤ アルコール関連問題啓発週間にあわせた啓発
 - ・ アルコール関連問題啓発週間 雲南合同庁舎ロビーでのパネル等掲示(11月13～17日)
 - ・ 適正飲酒モデルを用いた出前講座、媒体貸出による情報提供の実施



◆ 運動推進事業

- ① ウォーキングチャレンジ「歩いて健康づくり・続けて健康長寿」
 - ・10月～11月をウォーキング推進月間とし、ウォーキングの普及定着を推進
 - ・週3回以上ウォーキング実施した方に実行賞贈呈（報告者100名）
※65歳未満の報告者 24人（24%）
- ② 運動普及事業
 - ・雲南市ウォーキング協会等とタイアップしたウォーキングの普及
 - ・地域のウォーキングイベント運営への参画
 - ・事業所等への出前講座、事業主セミナーでの簡単なストレッチ体操の紹介
- ③ 情報発信
 - ・まめなウォーカー（登録者108名）へ、ウォーキングイベント情報をはじめ、健康づくり情報の提供
 - ・保健所のホームページのウォーキング大会の情報更新



◆ こころの健康づくり対策事業

- ① こころの健康標語募集
応募数
一般の部（49名 93作品） 学生の部（342名 458作品）
最優秀賞
一般の部
『そばに行き 言葉をかけて 待つゆとり』
大坪 公子さん（奥出雲町）
学生の部
『あいさつは 心をつなぐ 魔法だね』
佐藤 晴太さん（大東小学校）
- ② 自死予防週間キャンペーン ※がん征圧月間周知と協働
 - ・自死予防週間に関係機関へちらしを配布し、それぞれの関係者とともに周知を実施。
 - ・地域・職域の研修会やウォーキングイベント等でちらしを配布。
 - ・雲南合同庁舎ロビーへのパネル展示・幟設置
- ③ 事業所、自治会等へのこころの健康出前講座
8回（うち職域3か所）123名（H29年12月末現在）
- ④ ゲートキーパー養成研修
自死の危険を示すサインに気づき、適切な対応を図ることのできるゲートキーパーの養成
8回（うち職域4か所）158名（H29年12月末現在）



◆ 8020推進事業

- ① 歯と口の健康週間の啓発 ※世界禁煙デー事業と協働
プロジェクトメンバーの所属団体における普及啓発を展開。
（養護教諭部会）
 - ・フッ化物洗口の実施（週1回）・給食後の歯磨きの徹底・歯と口についての保健指導
 - ・ブラッシング指導・定期歯科検診と事後指導・受診勧告・保健だよりでの啓発
 - ・三刀屋中学校にて「歯と口に関する健康標語」の募集

(保育協議会)

- ・加茂こども園にて発行している保健だよりにてむし歯に関する統計や仕上げ磨きについての情報提供。

(奥出雲町地域包括支援センター)

- ・介護予防事業の高齢者サロンにて歯科衛生士の指導のプログラムを実施

(雲南保健所)

- ・雲南合庁にて歯と口の健康週間に歯周病予防について掲示

② いい歯の日キャンペーン (11月29日)

参加人数 33名

(内 容) 出前講座の実施

啓発関連ちらし、歯ブラシの配布



◆ 健診 (検診) 受診

- ① がん征圧月間でのがん検診の啓発 (ウォーキング教室、食育推進研修会参加者への啓発)
 - ・乳房自己触診の啓発、ちらし・グッズの配布 (配布数: 87名)
- ② がん啓発サポーター、関係団体と連携した啓発
 - ・雲南市成人式 (8月14日 ちらし・グッズ配布 154名)
 - ・亀嵩健康まつり (11月12日 参加者: 85人)
がんに関するクイズによる啓発、チラシ配布、パネル展示
 - ・グッディー木次店での街頭キャンペーン (2月3日 ちらし・グッズ配布 150人)
雲南市がん検診すすめ隊と協働でのちらし等配布
- ③ いのちの教育として学校での啓発
 - ・飯南町立頓原中学校
- ④ 事業所等への出前講座 2事業所
- ⑤ がん検診啓発協力事業所の登録 89事業所 (新規6事業所)

<平成29年度の取組評価>

- ・今年度は、雲南圏域健康長寿しまね推進計画の中間年にあたり、新たに各プロジェクト検討会議の代表者からなる「企画会議」を立ち上げました。圏域の課題や今後強化すべき活動内容について意見交換を行いながら、計画を作ることができました。
- ・各プロジェクトが相互に連携を図りながら、課題である「働き盛り世代」への啓発を進めることができました。推進会議全体の取組として実施した「職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦」は、今後参加事業所数、参加者数を増やすことができるよう取組の拡大、周知を図ります。
- ・今後は圏域の重点取組として位置づけた①大腸がん検診受診率向上と生活習慣の改善、②脳卒中発症・再発予防のための健診受診率の向上と生活習慣の改善、③壮年期男性をターゲットとしたメンタルヘルス対策の推進にあわせ、高齢者の介護予防の取組の一環として、地域自主組織や健康づくりグループの活動支援のため、健康づくりグループ表彰事業や活動交流会などの取組を進めます。