

平成 30 年度 健康長寿しまね推進会議構成団体の取組

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

～脳卒中予防・大腸がん検診受診率向上・働き盛り世代のメンタルヘルス対策～

1 圏域健康長寿しまね推進会議の運営（構成団体数 41）※市町含む

◆ 圏域推進会議の開催（平成 30 年 8 月 30 日）

◆ プロジェクトチーム検討会議の開催（各 2 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

◆ 雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会の開催（平成 30 年 12 月 5 日（水））



今年度は、運動をテーマに、各市町で住民主体の介護予防体操に取り組みされているグループや、その活動を支援する関係者、健康長寿しまね推進会議の委員の皆様などに参加していただきました。

飯南町の介護予防体操（長生き体操）グループの活動紹介や、岡山県津山市で介護予防体操を進めておられる作業療法士の安本勝博先生による講演「介護予防から始まる地域づくり～からだもこころも地域も元気に！～」を聴講しました。

その後、グループに分かれて行った活動交流では、健康づくり活動を継続していくために工夫していることや、これから取組みたいことなど、参加者それぞれの立場で話し合いました。

◆ 職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦

取組期間 平成 30 年 10 月～11 月

参加事業所 8 事業所、72 名

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、喫煙対策、ウォーキングなどが取り組まれ、「肩こりの予防になっている。」「継続したい。」といった感想が聞かれました。

◆ 雲南いきいきだよりの発行(3 月発行)

◆ 衛生教育教材・健康機器等の貸し出し（79 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

2 圏域計画推進事業（重点課題事業）

◆世界糖尿病デー雲南ブルーライトアップイベント（平成30年11月18日）

このイベントは、糖尿病の有無にかかわらず広く糖尿病に関心を持っていただくとともに、制限することの多い糖尿病の療養において、食べて運動することが重要であることを啓発することを目的に開催され、記念講演の他、地元高校生も参加したオーケストラ演奏会などが行われました。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、記念講演に先立ち設置された「相談コーナー」において、食生活、8020、たばこ、心の健康、運動推進の各プロジェクトチームで健康づくりの啓発活動を行いました。



◆ 栄養・食生活推進事業

（1）食育啓発活動

- ・ 塩ちよっぴり生活 in 雲南 はじめの第一歩(塩分チェックシートを活用した減塩啓発)
実施時期 平成30年10月～12月
実施者数 838名

<結果の概要>

- 女性と比べて男性は、高塩分摂取者（高得点者）が多い
- 男性の30歳代、50歳代は、他の年代と比較して高塩分摂取者（高得点者）が多い
- 女性は、全ての年代で平均的な食塩摂取が見込まれ（9～13点）年齢とともに減塩の意識が高くなる
- 20～40歳代は、麺類や、ハム・ソーセージ、外食利用の平均点が高く、50歳代以上は、みそ汁や漬物の平均点が高い。

- ・ 雲南合同庁舎ロビーでのパネル等掲示（食育月間、健康増進普及月間）

（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

◆ たばこ・アルコール対策推進事業

（1）普及啓発

- 世界禁煙デー・禁煙週間における啓発
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）
- 糖尿病ブルーライトアップイベントにおける啓発
ちらし・グッズの配布 配布者数 137名

（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 195か所（新規登録 7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 24店
- 圏域内の専門学校の実態把握
島根デザイン専門学校、島根リハビリテーション学院



（3）禁煙サポート

禁煙治療実施医療機関（3か所）及び禁煙支援薬局（6か所）の周知

（4）未成年に対する飲酒・喫煙防止対策

各市町校長会において「未成年者の飲酒・喫煙防止についての調査」の結果報告

(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10~16日)
- ・ 出前講座、媒体貸出等による情報提供の実施



◆ 運動推進事業

(1) 運動普及事業

□第6回さくらおろち湖ウォーク (後援事業)

開催日;平成30年5月13日(日) 参加者;287人

あいにくの大雨で、当日キャンセルが多かったが、家族連れや県外からの参加者も多く見られた。

歩き疲れた子供を抱っこしながら歩く親子や、びしょ濡れになりながらも楽しそうに歩く子ども達もいたが、体調不良やケガもなく参加者全員完歩された。

□働き盛り世代の運動習慣定着のための啓発

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

(2) 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など健康づくり情報提供
- ・ 保健所のホームページによるウォーキング大会の情報発信

◆ こころの健康づくり対策事業

(1) 世界糖尿病デー雲南ブルーライトアップイベントでの啓発

(元気の素募集)

参加者数: 54 名

1 位: 歌を歌うこと (カラオケ・コーラスも含む)、2 位: 笑顔・仕事、

3 位: アルコールを飲む・スポーツをする・ウォーキング

(パネルアンケートによる心の健康に関するクイズ)

参加者数: 49 名



(2) 自死予防週間キャンペーン

- ・ 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。
- ・ 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

7 回 (うち職域 4 か所) 72 名 (H30 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
6 回 (うち職域 3 か所) 134 名 (H30 年 12 月末現在)

◆ 8020 推進事業

テーマ: 「子どもから大人まで、お口の力をチェックしよう ~健康はお口から~」

(1) 「いい歯の日」ブルーライトアップイベントでの啓発

日時: 11月18日(日)

内容

- ・ 歯科医師による歯科口腔相談コーナーの設置
- ・ 世代別 噛ミング 30 セルフチェックシートの活用 (64 名)
- ・ 咀嚼力チェックガムによる咀嚼力チェック (50 名)
- ・ 歯周病と全身疾患・糖尿病との関係性についてのパネル展示
- ・ 歯周病とプラークコントロール (歯科衛生士会) のパネル展示



(2) 関係機関による世代別噛ミング 30 セルフチェックシートの活用

対象: 市保健事業対象者、緩和ケア対象者、自治会、介護サービス利用者、中学校 計 233 名

◆ 健診（検診）受診啓発

（１）各種月間でのがん検診受診啓発

- ・ 食育推進研修会参加者への啓発
- ・ 雲南合同庁舎での検診（健診）受診、生活習慣改善に関する啓発展示
- ・ 管内保育所、幼稚園職員へのグッズ配布

（２）がん啓発サポーター、関係団体と連携した啓発

- ・ 雲南市成人式での啓発（８月１４日 パネル展示、ちらし・グッズ配布）
- ・ グッディー木次店での街頭キャンペーン（１月２６日 ちらし・グッズ配布 ２００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

- ・ 島根県立横田高校、飯南町立頓原中学校、島根県立飯南高校

（４）事業所等への啓発（検診受診、事後フォロー）

- 出前講座 ３事業所
- 雲南圏域働き盛りの健康づくりセミナー
１１月１７日 参加：４６事業所、５４名

<平成 30 年度の取組評価>

- ・ 全員参加の主体的な活動展開につなげるため、以下の組織見直しを行いました。
 - ①すべての構成団体が、いずれかのプロジェクトチーム検討会議へ参画するよう体制を見直しました。
 - ②推進会議全体会が、活発な議論・意見交換の場となるよう、全体会参画団体数をスリム化しました。
- ・ 後期活動計画重点課題である「脳卒中予防」「大腸がん年齢調整死亡率の低減」「壮年期男性のメンタルヘルス対策」にそった啓発活動が実施できるよう、各プロジェクト検討会議において重点課題の対策として取り組むことや、各団体が担う役割を確認しながら啓発活動を進めました。
- ・ 従来からの課題である「働き盛り世代の健康づくり」の取組として「職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦」を実施しました。管内事業所への周知は、商工会等職域の構成団体に協力を得て幅広く行うことができました。
- ・ 働き盛り世代を対象とした生活習慣病発症予防、重症化防止の啓発活動のみでなく、地域における介護予防の活動を今後推進していくため「介護予防の体操」をテーマとした「雲南圏域健康長寿しまね推進会議 活動推進交流会」を開催しました。
当日は、参加者相互で活動を継続するためのコツなど意見交換を実施することができました。