

平成 30 年度 健康長寿しまね推進会議構成団体の取組

団体名：出雲圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> 目指せ！生涯現役 ～健康長寿のまちづくり～

〔圏域重点テーマ〕

- 働きざかり世代が健康づくりに関心をもつよう情報発信しよう
- がんによる死亡を減らそう
- 糖尿病を予防しよう、糖尿病をうまくコントロールしよう
- 心の健康について、理解を深めよう
- 高血圧を予防しよう
- 高齢者のフレイル（虚弱）・ロコモを予防しよう

●全体的な取組

- ①会議の開催：出雲圏域健康長寿しまね推進会議 1回 (6/27)
 幹事会 1回 (2/27)
 各分科会開催・・・食生活分科会 (2回)、たばこ分科会 (2回)、運動分科会 (2回)、
 こころの分科会 (2回)、歯科分科会 (2回)

②普及啓発

「まめなくんだより」の発行 8月、3月臨時増刊号 発行
 「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」へ出展 (H30. 4. 28)
 参加者 (スタンプラリー全コーナー参加者) 324人
 フレイル予防チラシによる啓発



③健康づくりグループの把握

圏域推進会議構成団体及び出雲市内各コミュニティセンターへ把握調査を依頼
 全体で 18 グループの報告を受け、グループ表彰につなげた

④健康づくりグループ表彰

圏域審査会：H30. 8. 29 圏域表彰式：H30. 12. 18
 <圏域表彰>奨励賞 (3年)：5G、継続賞 (5年)：5G、圏域会長賞 (10年以上)：9G

⑤健康づくり出前講座

述べ 20 回 (20 か所) 実施 (参加人数 824 人) *H31. 2. 6 現在
 事業所等へ、構成団体・機関の協力のもと講師派遣体制を整え、健康教育を実施

区分	食	たばこ	運動	こころ	歯科	健康全般	計
事業所	3	2	0	10	0	5	20

⑥健康づくりグループ支援事業

健康機器の貸し出し 延べ 13 回 (10 団体)

⑦推進会議におけるミニ学習の開催

出雲圏域重点テーマ等について学習し、関係機関・団体が理解を深めて活動展開できることをねらいに開催 (圏域健康長寿しまね推進会議にあわせて開催)

・第 1 回「出雲圏域健康長寿しまねの推進について」

講師：出雲保健所長 牧野由美子

⑧活動交流会 (H30. 12. 18 出雲市役所くにびき大ホール 146名参加)

〔内容〕

- 13:30～ 表彰式 (健康づくりグループ、8020 よい歯のコンクール)
- 13:50～ 活動発表
(おおつ健康サークル・あじさい会)
- 14:40～ 出雲圏域健康長寿しまね推進会議活動紹介 (運動・歯科・たばこ)
- 15:00～ 休憩・展示物見学
 - * 展示・試食コーナー ～健康づくりに関する展示コーナーの設置～
 - 地域の健康づくり活動の紹介
 - 出雲圏域健康長寿しまね推進会議の活動紹介
 - 減塩レシピ「ピーマンのごま酢和え」の試食 他
- 15:15～ミニ研修 演題:「禁煙支援を広げよう」
講師: 島根県薬剤師会出雲支部 山田珠央氏

〔成果・課題〕

- 構成団体・機関には事前の会場設営や準備、参加者の誘導・声かけ、各分科会活動紹介、試食の調理等、多くの役割を担っていただいた。多くの構成団体の参加があり、協働で実施することができた。
- 参加者のアンケートから、「継続は力なり、もっと続けられるように健康じゃないと思った」「地道な活動を広くみんなに共通理解できてよかった」「各地区の活動を知るのにたいへん良いこと」等の感想があり、活動の継続に向け、機運を高めることにつながった。
- 健康長寿の活動紹介 (全体・3分科会) を取り入れ、健康長寿の取組について周知することができた。
- 禁煙支援について、構成団体や健康づくりグループへの啓発ができた。
- 内容が多く長時間となるため、最後まで参加していただけるよう時間配分などの工夫が必要。

(グループ表彰)



(活動発表)



(ミニ研修)



(地区活動 展示)



- ・ウォーキングコース現地調査の実施 (H30. 10. 30 愛宕山お散歩コース)
- ・ウォーキング情報の収集・提供
出雲市内各コミュニティセンターから情報収集、保健所ホームページに掲載
- ・第4回宍道湖野鳥ウォーク (H30. 12. 2 参加者 63名)
- ・地域のウォーキングイベント協力(神西地区2回、多伎地区1回)
- ・まめなウォーカー交流会 1回 (H30. 8. 30 参加者 3名)

(出雲ドーム 立ち上がりテスト)



(現地調査)



●こころの分科会

- ①出前講座の際、うつに関する〇×クイズを 253 人に実施 (H29. 5月～H29. 12月)
- ②イベントでの心の健康づくりコーナー設置
出雲ドームフェスティバル、JAしまね出雲地区本部農業まつり (H29. 11. 3) で啓発活動を実施

(睡眠に関するアンケート、適正飲酒量に関する展示、アルコールパッチテスト、チラシ・グッズの配布、思春期ボードの展示(睡眠・メディアに関すること))

(出雲ドーム 睡眠に関するアンケート)

- ③自死予防のキャンペーン(チラシ・グッズの配布)
H30. 9. 10 ラピタ本店、ゆめタウン斐川
H31. 3. 1 JR 出雲市駅、一畑電鉄出雲市駅



●歯科分科会

- ①イベントでの歯科コーナー設置 …出雲ドームフェスティバル、島根県立大学出雲キャンパスで歯科相談
- ②ライフステージに沿った指導媒体の作成 …「イオン飲料と歯の関係」チラシ、「フレイル予防」チラシの活用。
- ③8020よい歯のコンクール 表彰式 …優良賞1名、優良賞16名、8020達成の秘訣を把握(島根県立大学 大学祭)



<平成30年度の取組評価>

- ・重点テーマである「働きざかり世代」への働きかけについて、出雲ドームのイベント出展、働きざかりのための出前講座、みんなで歩こうチャレンジコンテスト等の取組を実施し、啓発を行うことができた。
- ・高齢者のフレイル予防についてはチラシを作成し啓発を行った。今後も構成団体が互いに協力し、栄養、運動、仲間づくりなど多方面から予防の重要性について啓発していきたい。
- ・計画の中間評価により新たに「高血圧を予防しよう」、「高齢者のフレイル(虚弱)・ロコモを予防しよう」を活動重点テーマに加えた。今後、健康長寿の事業・各構成団体の取組につながるよう具体的な提案をしていきたい。