

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：(益田圏域健康長寿しまね推進会議)

【 益田圏域重点項目 】 * 働き盛り世代への啓発 * 健康づくりと介護予防の一体的な取組 * 市町の健康づくりの会との重層的な活動の推進

●推進会議の運営

- ①益田圏域健康長寿しまね推進会議 (7/17)
- ②益田圏域健康長寿しまね推進会議運営委員会 (8/29、2/27)
- ③健康長寿しまね推進会議への参加 (5/16)
- ④益田圏域健康長寿しまね活動推進交流会 (11/26)
 - ・参加者64名(受賞者、過去受賞グループ、構成団体等)
 - ・グループ表彰 ・歴代受賞グループ紹介
 - ・講演会「大病を患って考えたこと」
益田の医療を守る市民の会会長尾庭昌喜氏
 - ・グループワーク ほか



活動交流会の様子↑

●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 受賞者の皆様↑
 - ・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



受賞者の皆様↑

●栄養・食生活 (☆食と歯の部会：6/6、2/19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200部、津和野町570部、吉賀町200部配布)
- ②まちな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を中心となり、「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 43 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 1店舗



●**歯科保健** (☆食と歯の部会：6/6、2/19 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

アルツハイマーデー街頭キャンペーンでの啓発

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」の活用推進

平成30年度 世界アルツハイマーデー 街頭キャンペーン

認知症の方も
お口の健康は大切です。

かかりつけ歯科医を持ち、定期的にお口の中を点検しましょう。

～かかりつけ歯科医との関係を
絶やさないことが大切です～



個人にあった歯みがきの方法を身につけられるように、または介助してもらえるように指導を受けましょう。

～セルフケアの確立が重要です～

全国歯周病学会 全国歯槽膿漏学会 日本歯周病学会 日本歯槽膿漏学会 歯槽膿漏学会 歯槽膿漏学会

●**運動** (☆運動とこころの部会：6/11、2/5 開催)

①「からだスッキリ体操の普及」

- ・ケーブルテレビの活用

撮影：7月2日(月)

内容：ロコモティブシンドロームとは

からだスッキリ体操・出前講座の紹介

放映：8月3日(金)～5分/回・6回/日程度



②夏休み!早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ事業の実施

期間：平成30年7月16日(月)～8月26日(日)

結果：がんばったで賞・家族賞に該当する方に景品を贈呈しました。

- ・総応募者数 …1245人 (H29年度 1126人)
- ・がんばったで賞受賞者数 … 554人 ・家族賞受賞者数 … 315人
- ・延べ参加者数 …2148人 (H29年度 1840人)

③ロコモティブシンドローム認知度調査

対象：圏域内のイベントや健康教室の参加者

期間：平成30年9月～12月

方法：部会構成団体が各自のイベント会場などにおいてアンケートを実施

回収したアンケートは事務局で集計・分析

結果：回収枚数 378枚

「ロコモ」認知度：39.4% 「ロコモ」理解度：80.5%

男性より女性の方が認知度が高い

70代での認知度が高い



④各会議やイベントでの媒体設置

- ・立ち上がりテスト台の展示・貸し出し

立ち上がりテストの様子↑

●**こころ** (☆運動とこころの部会：6/11、2/5 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を行い、相談窓口の周知
保健所実施の出前講座や研修会、各市町における研修会、イベント、事業所健診等での配布
「心の健康相談のご案内」及び「ストレスチェック・相談機関一覧表」をホームページへ掲載
- ・自死防止週間(9/10～9/16)や自死防止対策強化月間(3月)等での周知
※構成団体のメンバーと一緒に実施した。
・自死防止週間街頭キャンペーン ケーブルテレビでの啓発

②こころの相談従事者研修会の開催

日時：平成30年11月19日(月)13:00～16:00
 場所：益田市総合福祉センター 大集会室
 内容：講演・演習「相談支援の基本と技法～演習を通して～」
 講師 山陰心理研究所 所長 大西 俊江 氏
 参加者：48名



こころの相談従事者研修会の様子↑

③うつ病の普及啓発

- ・出前講座や研修会等でうつ病啓発用パンフレット等を配布
- ・「こころの健康出前講座」の啓発(研修会等でのチラシ配布)
・出前講座実績(3/14現在) 14回(うち事業所3回)

●**たばこ** (☆たばこと酒の部会：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(登録施設 飲食店37店舗 理美容店9店舗)
- ・空気のきれいな施設や乗り物の登録拡大(登録施設352施設)
- ・受動喫煙防止対策調査の実施(9月)

対象事業所		日時
益田市 ※部会長・市 保健師、事務局	東西建設有限会社 喫煙場所の有無、分煙状況等 非喫煙者への配慮、職員の健康 管理等に関する聞き取り	6/6 10:00 ～ 11:30
鹿足郡 ※吉賀町健康 づくり推進会 議会長・町保健 師、事務局	有限会社宗正建設 吉賀町健康づくり推進協議 会と連携した取組。従業員向 けに健康教育を実施。	5/31 11:00 ～ 12:00



受動喫煙防止対策聞き取り調査↑

③一般普及啓発

- ・世界禁煙デー、禁煙週間における啓発)
安全運転管理者等講習会の中で参加者に啓発実施
5月31日 吉賀町ふるさと会館(約70名) 6月1日 グラントワ(約300名)

●酒 (☆たばこと酒の部会：5/12、11/29 開催)

①未成年者の飲酒防止対策

- ・学校養護部会との連携
益田市、鹿足郡養護部会の中で、未成年者の飲酒予防について情報提供をおこなった。

②一般普及啓発

- ・アルコール関連問題啓発週間に合庁玄関にアルコールモデル、ポスター、チラシ掲示。

●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

- ・全国労働衛生週間の説明会(9/3)で情報提供及びリーフレット配付。
- ・益田圏域働く人の健康づくりセミナー(9/4)で啓発グッズを配付。
- ・まちの食育ステーション事業の中で、啓発グッズを配付(9/25)

②各種イベント等における啓発

- ・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しまね☆まめなカンパニー登録事業所の拡大、普及

- ・会議において、関係機関へ事業所等への登録働きかけについて協力を依頼。
- ・登録施設数：10 施設 (H31 年 1 月 18 日現在)

●高齢者の健康づくり (☆高齢者の健康づくり部会：7/4、2/20 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)
- ・推進会議だより「まめなかね」による周知(3月)

②平成30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 12/12)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：健康づくりと介護予防を進めている関係者の交流を深め、地域での進め方を学ぶ。

(内容) 講演「おつきあいは元気で長生き～サロンに期待することへ

講師：益田保健所 中本 稔 所長

活動発表 「大浜いきいきサロン」「サロンつもごー」「向楯体験「益田版 益ます元気体操」(益田市健康増進課)



<今年度の取組の感想>

二次計画の中間評価をふまえ、計画後半は①働き盛り世代への啓発②健康づくりと介護予防の一体的な取組③市町の健康づくりの会との重層的な活動の推進をポイントに取組を推進した。

交流会は過去に健康づくりグループ表彰受賞した団体の参加も募ることで健康づくりを主体的に取り組んでいる地域や職場グループの育成及び支援を目的とすることが明確になった。

今後は各市町の健康づくり協議会の活動が充実されている中、圏域会議の在り方について、確認していく必要がある。