

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：隠岐圏域健康長寿しまね推進会議

●隠岐圏域健康長寿しまね推進会議（全体会）

<平成30年度の方向性>

- ・公共施設の受動喫煙防止対策の推進
- ・商工会やまめなカンパニーと連携した取組の推進
- ・介護予防・健康増進につながる取組として、フレイル予防(低栄養防止・口腔ケア等)の普及啓発
- ・青壮年期からの運動習慣定着のための効果的な啓発方法の検討
- ・アルコール対策啓発の工夫

1. 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議（全体会）の開催

1) 7月19日(木) (島後地区開催)：平成30年度健康長寿しまね推進会議及び隠岐圏域健康長寿しまね推進会議の取組について

2) 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 各部会開催状況 (各部会年2回)

・第1回：島後地区開催 (全体会と同日開催) ・第2回：島前地区開催

○栄養・食生活、歯科保健部会 (まめまめ部会)：7月19日・9月26日 (料理コンクール審査会)・2月14日

○たばこ・アルコール部会 (はればれ部会)：7月19日・2月12日

○運動・こころの健康・健診(検診)受診推進部会 (わくわく部会)：7月19日・2月15日

2. 健康づくりグループ表彰

○県表彰：島根県知事賞-1団体表彰、健康長寿しまね推進会議会長賞-1団体表彰

○圏域表彰：圏域会長賞(10年以上の活動)-7団体表彰、圏域継続賞(5年以上の活動)-5団体表彰

3. 隠岐圏域健康づくり活動推進交流会

○日時：3月18日(月) 14:15~16:30 場所：隠岐島文化会館

○内容：①隠岐圏域健康づくりグループ表彰 (圏域会長賞7団体、継続賞5団体)

②健康づくり活動発表 (今年度県表彰受賞2団体)

③健康づくりグループ活動交流会

④ロコモ予防研修会 (講演：「健康長寿のための運動のコツ」・実技演習)

4. 広報誌「まめな・おき通信」：年2回(9月・2月)発行 作成部数1400部/回

各町村全戸回覧、関係機関・団体、推進会議委員・部会員等に配布

5. 各町村健康まつりへの参加

1) 隠岐の島町いきいき祭り：料理コンクール受賞作紹介、ロコモテスト、健康クイズ、各種啓発等

2) 海士町健康福祉フェア：パネル展示・リーフレット配布

3) 西ノ島町帝祭、西ノ島町ギョギョギョフェスタ：乳がん自己触診検診、各種啓発

4) 知夫村どっさり祭り：スモーカーライザー、料理コンクール表彰、健康クイズ、各種啓発等

<平成30年度の取組評価>

・ロコモティブシンドローム・フレイル予防について、健康祭りや講演会などにより、住民に啓発を行うことが出来た。

・健康づくりグループ表彰事業において、県表彰に2団体を推薦し、受賞につなげることができた。また、圏域表彰で合計12団体を表彰することができた。表彰にあたり県の選考基準に照らし合わせ、活動の評価を行うことができた。

●運動・こころの健康・健診(検診)受診推進部会 (わくわく部会)

運動

1. ロコモ予防の普及啓発

1) 各種イベント・事業所訪問等での啓発

○イベントでのパネル展示及びリーフレット配布

海士町健康福祉フェア(10/21)、隠岐の島町いきいき祭り(11/25)、西ノ島町帝祭(9/8)、

知夫村どっさり祭り(11/3)

○事業所訪問の実施（事業所での取り組み状況の把握）

訪問先：海士町内 4事業所、西ノ島町内 5事業所、知夫村内 13事業所

2) ロコモ予防講演会の開催（*圏域メニュー事業）

運動普及研修事業の一環として、「隠岐圏域健康づくり活動推進交流会」と同時開催。

日時：3月18日（月） 15：30～16：30 場所：隠岐島文化会館

講演：「健康長寿のための運動のコツ」 講師：島根大学人間科学部准教授 宮崎亮氏

2. 運動全般に関する普及啓発

広報誌等に運動に関する記事を掲載（まめなおき通信（2月号）：身近な運動（+10）について）

こころの健康

1. 自死予防週間（9月10日～16日）の取り組み

1) 街頭キャンペーン

リーフレット・グッズの配布、呼びかけによる意識啓発

日時：9月10日（月） 場所：サンテラス、ショッピングセンターひまり

2) 事業所訪問型キャンペーン（※がん征圧月間事業所訪問型キャンペーンと併せて実施）

事業所でのメンタルヘルス対策の取組状況の把握や、チラシおよびグッズ（入浴剤）等の配布

訪問先：西ノ島町内 5事業所

3) その他：広報誌にこころの健康に関する記事を掲載（まめなおき通信（9月号）：睡眠について）

2. 自死予防強化月間（3月）の取り組み（実施予定）

ポスター掲示、町内放送、お知らせ便・広報誌等への啓発記事掲載

3. こころの健康に関する啓発媒体の作成・配布

1) 隠岐圏域こころのホットライン作成・各関係機関、部会員へ配布

2) 街頭キャンペーン（自死予防週間）での配布

3) 事業所訪問（自死予防週間以外の取組）での配布

4. こころの健康教育の実施（ゲートキーパー養成研修）

1) スキルアップ研修：1回（7/30 ふれあい五箇職員 25名対象）

2) 基礎研修（こころの健康出前講座）：1回（9/4 西ノ島町民生児童委員研修会 20名対象）



街頭キャンペーンの様子

健診（検診）受診推進

1. がん検診・特定健診等実施時期（4～6月）にあわせた啓発

1) 事業所訪問の実施：検診受診率向上に向けた取り組み状況の聞き取り、啓発媒体の配布等

訪問先：知夫村内 13事業所

2) 各町村事業所健診連絡会（産業保健連絡会）等での啓発

2. がん征圧月間（9月）における取り組み

1) 事業所訪問型キャンペーン（※自死予防週間事業所訪問型キャンペーンと併せて実施）

訪問先：西ノ島町内 5事業所

2) その他：広報誌にがん検診に関する記事を掲載（まめなおき通信（9月号）：がん検診について）

3. 各種イベント等における啓発

各種イベント・事業所訪問（上記記載以外の取組）等での啓発

1) イベントでのパネル展示及びリーフレット配布

海士町健康福祉フェア（10/21）、隠岐の島町いきいき祭り（11/25）、西ノ島町帝祭（9/8）、

西ノ島町ギョギョギョフェスタ（10/28）、知夫村どっさり祭り（11/3）

2) 乳がん自己触診指導

・隠岐の島町いきいき祭り（11/25）*がん検診啓発ポスター、保健所保健師による啓発

・西ノ島町帝祭（9/8）*西ノ島町健康推進協議会員、保健所保健師による啓発

・西ノ島町ギョギョギョフェスタ（10/28）*西ノ島町役場、保健所保健師による啓発

3) 事業所訪問 海士町内 4事業所

4. 啓発媒体の貸し出し

キャンペーンや講習会での貸し出し

・隠岐の島町（啓発のぼり、乳がん模型）、海士町（乳がん模型）、西ノ島町（乳がん模型）

<平成30年度の取組評価>

・運動分野では、各種イベントや事業所訪問で運動やロコモについて啓発を行った。一般的な啓発に止まり、運動習慣定着までの取組はできていないため、検討が必要。

・こころの健康分野では事業所訪問で事業所の取組状況、各事業所単位でメンタルヘルス対策を実施していくことの難しさについて把握できた。

・健診（検診）受診推進分野では、事業所訪問を実施することで各事業所の取り組み状況の把握ができた。また、町村事業とも連携して健診受診勧奨を行うことができた。

●栄養・食生活、歯科保健部会（まめまめ部会）

栄養・食生活 【活動テーマ】毎朝、朝ごはんを食べましょう～早寝 早起き 朝ごはん～

1. 「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール

- 1) 目的：食への関心を高め、子ども達の調理体験を増やすとともに朝食の大切さや野菜摂取の必要性を考える機会とする。
- 2) 募集内容：「野菜をしっかりと使ったご飯にあう朝食のおかず」
- 3) 対象：隠岐圏域に住む小学校5, 6年生、中学生、高校生
- 4) 応募者数：60作品
- 5) 表彰：部会員による審査を実施し、受賞者を決定した。
最優秀賞1名、優秀賞2名、佳作3名、
まめなおきぎょしょく賞1名、学校賞1校
※表彰は各学校へ出向くほか、地域のイベント時に実施した。
- 6) 啓発：「まめなおき通信」や保健所HP、保育所の給食だより等で取組と受賞作品の紹介・学校給食（西ノ島町）で給食献立として活用



最優秀賞作品

2. 食育月間・食育の日のPR（食育キャンペーン）

- 1) 内容：食育月間（6月）に合わせ、部会員の取組時にチラシの配布による啓発
- 2) 実施状況：配布数480枚

3. まちの食育ステーション事業

- 1) 目的：若い世代や働き盛り世代に、健康な食（主食・主菜・副菜を組み合わせ、塩分を控え、たうす味の食事）を伝える。
- 2) 方法：食育月間（6月）に合わせてスーパー店頭で、野菜摂取や朝食欠食の普及啓発を行う。
※隠岐の島町食生活改善推進協議会取組と協働
日時：6月23日（土）13:00～15:00 場所：サンテラス（隠岐の島町）
内容：・2種類の朝食にあう卵料理の試食
・インスタントみそ汁に野菜を入れるアレンジ紹介
・料理に使われている野菜量の紹介
・塩分について展示、チラシ配布



取組の様子

4. 健康づくり応援店の開拓・フォロー

- 1) 店舗数：23店舗（島前9店舗、島後14店舗）
- 2) 応援店のフォロー
・登録店の展示物等の状況確認を行った。

歯科保健 【活動テーマ】ごちそうさま おはしをブラシに持ちかえる

1. いい歯の日キャンペーン

- 1) 目的：11月8日（いい歯の日）に合わせて、定期的な歯科受診やむし歯・歯周病予防のため啓発を行う。
- 2) 方法：①イベントの際に歯周病唾液検査を実施し、働き盛りへ啓発を行った。
※隠岐の島町立歯科医師、歯科衛生士会隠岐地区に協力をお願いした。
日時：11月25日（日）10:00～13:00 場所：隠岐島文化会館（いきいき祭）
②リーフレットの配布

2. むし歯、歯周病予防の啓発

- 1) 目的：働きざかりに向けて、定期的な歯科受診やむし歯・歯周病予防について情報発信を行い適切なセルフケアについて知る機会とする。
- 2) 方法：「まめなおき通信」において歯みがきのコツや歯周病のセルフチェックについて掲載。

<平成30年度の取組評価>

- ・料理コンクールは、昨年度と同様に野菜の量や種類が少ない。また、魚食普及の位置づけの賞も設けていることから応募するうえでの決まりが多い状況となっている。応募に部門を設ける等、家庭で活用しやすいレシピを応募しやすい形にする必要がある。
- ・部会にて、働き盛り世代は子育てや仕事に忙しく受診が難しいことや、歯科医院数等の理由から予約が取りづらいため、歯科の定期受診ではなくセルフチェックの啓発を重点に行うことを協議できた。セルフチェックの啓発に向け、歯科保健関係者と連携をとり、内容や活用場面について検討が必要。

●たばこ・アルコール部会（はればれ部会）

平成30年度重点取組

- ・隠岐圏域にたばこの煙のない環境を増やす（保育園の親世代（30～40代）を中心に取組を行う）
- ・適正飲酒に関する正しい知識を普及する

たばこ

1. 受動喫煙防止対策

1) たばこの煙のない環境づくりの推進

○公共施設における受動喫煙防止対策の推進

- ・健康増進法改正にかかる受動喫煙防止対策等について随時情報提供を実施
- ・平成28年度～圏域内全小中高等学校にて敷地内禁煙を実施

○たばこの煙のない施設の登録拡大（登録施設数：17か所）

- ・「まめなおき通信」へたばこの煙のない施設の登録に関する記事を掲載

○たばこの煙のない飲食店及び理美容店登録の開拓・拡大（登録店舗数：12か所）

- ・「まめなおき通信」へたばこの煙のない施設の登録に関する記事を掲載
- ・飲食店対象の講習会等にてたばこの煙のない飲食店の登録に関するチラシを配布

2) 社会的気運の醸成

関係機関からたばこ対策宣言の募集、部会として「たばこ対策取組宣言」内容の推進

2. 普及啓発

1) 世界禁煙デー（5/31）・禁煙週間（5/31～6/6）の取組

○街頭キャンペーンの実施

各町村にて一般住民を対象に受動喫煙および禁煙支援に関するチラシ等の配布を実施

島後：6月1日 サンテラス・ショッピングセンターひまり

島前：5月28日 けいしょう保育園、

5月31日 みた保育園・シオン保育園

○町内放送等を使用した啓発の実施

○小中高等学校、各町村役場での啓発の実施

- ・各町村教育委員会を通じて全小中学校、高等学校、養護学校へ受動喫煙及び禁煙支援に関するチラシを送付。児童生徒及び保護者、教職員等へ啓発を実施いただいた。
- ・各町村役場へチラシ等を送付。地域住民や職員等へ啓発いただいた。

2) その他

○イベント等での啓発：各町村で開催されるイベントにて、クイズやチラシの配布を実施

○広報誌等での掲載：まめなおき通信への啓発記事の掲載

○未成年への喫煙防止教育の実施（中学校 計71名、養護学校7名）



取組の様子

アルコール

1. 未成年者飲酒防止キャンペーン

未成年者飲酒防止月間に併せて実施された隠岐小売酒販組合主催の標記キャンペーンへ参画し、未成年を対象に啓発活動を実施。

島前：4月23日 内航船乗り場（西ノ島町）、島後：4月25日 隠岐高校

2. 普及啓発

○「まめなおき通信」へ、休肝日や適正飲酒量に関する記事を掲載

○各町村で開催されるイベントにて、クイズやチラシの配布を実施

3. 健康教育

未成年を対象に飲酒防止教室を開催（小学校11名、中学校7名、養護学校7名）

<平成30年度の取組評価>

- ・たばこ対策に関しては、健康増進法の改正の動きに合わせ、各種啓発や情報提供などを実施することができた。次年度についても引き続き受動喫煙防止に関する環境づくりや禁煙支援も含めた情報提供、普及啓発を行っていくことが必要。
- ・アルコール対策については、部会員の意見も取り入れながらテーマや啓発のポイントを設定し、啓発活動を行うことができた。引き続き、適正飲酒に関する正しい知識の普及に取り組むことが必要と考える。