

令和4年度 健康長寿しまね推進会議構成団体の取組

団体名：大田圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> 健康寿命延伸プロジェクトの重点取組である「食生活の改善」と「運動の促進」を重点に、住民の健康づくりの意識を高め、生活習慣の改善につながるよう、関係機関との連携により+1活動を推進する。

<取組内容>

●全体的な取組

1. 会議等の開催

- ・島根県健康長寿しまね推進会議（R4年5月17日 上田会長出席）
- ・大田圏域健康長寿しまね推進会議（R4年6月開催→R5年3月書面にて決議）
- ・部会（R4年6月、R5年2月開催→コロナ感染対策により中止）
- ・幹事会（R5年3月開催→コロナ感染対策により中止）
- ・島根県健康長寿しまね活動推進委員会（R5年3月24日 上田会長出席）

2. 健康づくりグループ支援事業

(1)健康づくり活動表彰事業

- ①県表彰 島根県知事賞 市木運動教室（邑南町）
健康長寿しまね推進会議会長賞 くるくる工房（邑南町）
- ②圏域表彰 地域部門：圏域会長賞 6団体、継続賞5団体
職域部門：圏域会長賞 3団体

(2) 大田圏域健康づくり活動推進交流会

コロナ感染対策により中止

- ・応募から受賞団体の決定を県央保健所ホームページに掲載し、広く募集を行った。
- ・自主グループの活動見学に併せ、フレイル予防に関するミニ講座等の啓発を実施した。
- ・表彰式を実施できなかったが、大田圏域健康長寿しまね推進会議会長より県会長賞受賞団体へ授与する場を設け、活動を共にふりかえり、継続への意欲へつなげることができた。



フレイル予防 啓発の様子



市木運動教室の活動の様子



くるくる工房さんへ表彰状を授与

3. 情報誌「ニュースレター～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～」

- ・年1回発行 A4 カラー4面 2,000部
- ・内容：口腔ケア、プラスワン活動、健康づくり活動表彰、しまね健康寿命延伸プロジェクトについての周知



4. 健康づくり物品の貸し出し

R4年度 貸出状況

- (運動) 5回 デジタル握力計、体力組成計付体重計、ロコモ台等
- (栄養) 6回 パネル、フードモデル、エプロンシアター等
- (歯科) 1回 パネル等
- (たばこ) 1回 タールサンプル、パネル等
- (その他) 2回 肺がんパネル等

- ・今年度は新たに、フードモデルや野菜摂取に関するタペストリーを購入し、各腫イベントや展示に活用した。野菜や塩分量が目に見えてわかるため各世代へ伝わりやすい。



5. 健康寿命延伸プロジェクトとの連携

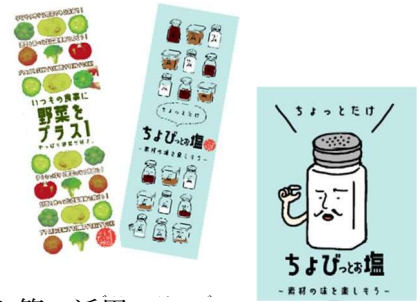
(1) モデル地区活動の実施

- ・まちづくりセンターに啓発コーナーを設置
- ・波根地区でのイベント等でチラシ、啓発グッズの配布

(2) プラスワン活動

下記のプラスワン活動の表参照

(3) のぼりやグッズの作成・・・市町と協同で作成し、地域のイベント等で活用



波根キャンドルナイト（7月）

デイ・キャンプ in 波根漁港（9月）

波根町文化・芸能祭（11月）

●部会での取組

全部会の啓発において、今年度から大田市中央図書館にて各種イベントに合わせた啓発を実施。（来年度も継続して実施）

- ・5～6月「世界禁煙デー（5/31）」、「禁煙週間（5/31～6/6）」、「歯と口の健康週間」
- ・9月 「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」減塩や野菜摂取、運動の啓発
- ・2月 「全国生活習慣病予防月間」

1. 食べる幸せ歯ッピー部会

(1) スーパーの売り場等での啓発

- ・9月の「しまね☆健康づくりチャレンジ月間」において、減塩や口腔ケアに関する啓発コーナーを管内スーパーや図書館に設置
- ・毎月19日の「食育の日」に関連チラシの配置

(2) お口の健口！歯ッピー講座の開催

- ・R4年度は実施なし

(3) フレイル予防の啓発

- ・チラシ等を活用し、健康づくり活動表彰事業応募団体の視察時にミニ講座を実施

2. 心ゆたかにチャレンジ部会

(1) 学校等と連携した啓発

- ・防煙教室用資料の提供（中学校1校）

(2) 啓発媒体の活用

- ・適正飲酒リーフレットの配布



- ・ストレスチェックシート（「3分でできる！こころの体温測定」）の配布、増刷

(3)自死予防週間、世界禁煙デー、禁煙週間に併せた啓発

- ・部会構成団体への啓発媒体配布
- ・ケーブルテレビ、有線放送での周知
- ・大田市中央図書館や保健所玄関での展示コーナーの設置

3. 体かろやかパワーアップ部会

(1)チラシ等による運動の促進啓発

- ・圏域作成「プラス10の身体活動習慣」チラシの活用（各種イベントや展示、健康づくり自主活動グループなどへ配布）

(2)県事業「謎解きウォーキング事業」の関係機関への周知



図書館での展示



スーパーでの展示



年代に合った啓発グッズを配布
食の啓発では、子ども向けに野菜
などのおりがみを同封しました！

○ 今年度取り組んだ『+1（プラスワン）活動』を記入してください。

取組内容 ※該当する項目に☑をつけ、()に内容を記入してください。	参加者数	配布数
	※不明であれば不明と記入ください	
☑ 運動（圏域作成チラシ、働き盛り応援リーフレットの配布、健康づくり団体視察時に運動の実施、出前講座）	32	2,607
☑ 食事（減塩チラシ、波根まちづくりセンターや大田市中央図書館などで啓発、男の料理教室）	43	478
☑ その他（フレイル予防リーフレット、こころの健康相談チラシ、ストレスチェックシート、熱中症予防チラシ等の配布）	40	7,731

<取組評価>

・今年度は集まったの会議や部会等を開催することができなかった。来年度は改めて委員へ+1活動の説明を行い、共通意識を持った上で活動を推進したい。

・来年度は構成団体や市町、関係団体と協力しながら、コロナ禍を通じて変化した生活様式や意識を確認しながら、引き続き各世代をターゲットに効果的な啓発方法を検討したい。

・健康づくり活動表彰では4年ぶりに県表彰の県知事賞と会長賞を受賞、圏域では14団体が受賞することができた。活動の場へ足を運び、実際にどんな活動をしているのか見学を行った。工夫している点や困っている点などを聞き取ったり、フレイル予防のリーフレットを活用してミニ講座を実施したりするなど、表彰事業を通して活動団体と推進会議・保健所とのつながりを作り、モチベーションの維持につなげることができた。また、職域部門の受賞団体の事業所における好事例を情報誌で発信することができた。

・健康寿命延伸プロジェクト事業のモデル地区では、地区のイベントや行事に出向き、展示コーナーを設け、チラシやグッズの配布を行うなど、できることを市町と協働した。

・今年度から大田市中央図書館での展示を行い、広い世代へ啓発することが出来た。取組目標としていた「食生活の改善」と「運動の促進」についても様々な機会に啓発したが、今後は構成団体間で情報共有を行いながら、活動を行いたい。