

令和5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＞「男女格差を小さくしよう！」「医療や介護の開始を遅らせよう！」

＜6つの柱＞

1. 働き盛り世代が健康づくりに関心を持つよう情報発信しよう
2. がんによる死亡を減らそう
3. 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
4. 心の健康について、理解を深めよう
5. 高血圧を予防しよう
6. 高齢者のフレイル（虚弱）・ロコモティブシンドローム（運動器症候群）を予防しよう

＜取組内容＞

1. 全体的な取組

1) 会議の開催

- ①出雲圏域健康長寿しまね推進会議：2回（①6/27 出席者 22名、②10月書面会議）
- ②幹事会：1回（3/19、出席者 10名）
- ③各分科会：2回（食生活、たばこ、運動、こころ、歯科）

2) 普及啓発

- ①「まめなくんだより」の発行：1回（9月）
- ②「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」：1回（4/29）、来場者 389名

分科会	食生活	たばこ	運動	こころ	歯科
参加者数	ボードアンケート 276名	ボードアンケート 246名	ボードアンケート 201名（メモ 45枚）	ボードアンケート 328名	ボードアンケート ①211名、②206名
	ベジチェック 209名		立ち上がりテスト 177名	アルコールパッチテスト 154名	歯科相談 46名

③活動交流会（12/13）における展示コーナー設置、パンフレット配布

④地域のイベントにおける周知啓発、チラシ等の配布・配架、パネル展示

3) 健康づくり活動団体の把握

- ・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実施
- ・各コミュニティセンターや社協等から多くの推薦があり、合計 46 団体（県推薦なし、圏域推薦 46 団体）の報告を受け、表彰につながった。

4) 健康づくり活動表彰

- ・圏域審査会：書面会議にて実施
- ・表彰式：圏域活動交流会（12/13）に併せて実施
- ・表彰：圏域会長賞（10年以上）20 団体、継続賞（5年）19 団体、奨励賞（3年）7 団体

5) 働きざかりの健康づくり出前講座

- ・出前講座：5か所実施（各分科会の項参照、事業所のみ計上）

6) 健康づくり活動支援事業

- ・健康機器の貸し出し：11 機関・団体（延べ 25 回）

7) 出雲圏域健康長寿しまね推進会議 活動交流会

- ・日時：12/13（水）13：30～15：30、場所：出雲市役所くにびき大ホール
- ・参加者：89 名
- ・内容：表彰式（健康づくり活動表彰；計 18 団体）

活動発表:えにしの会

減塩味噌汁の試食

グループワーク「活動の楽しいところ、今後やってみたい活動」

8) 圏域計画(第2次後期計画)の評価、今後の取組の柱の決定

＜目指すところ＞

健康寿命を延ばす(平均寿命を延ばす、健康寿命と平均寿命の差を縮める)

＜6つの柱と方向性(2024～2030年度)＞

1. 働き盛り世代の健康を守ろう
2. 高齢者のフレイルを予防しよう、生涯現役を目指そう
3. 高血圧を予防しよう、適切に管理しよう
4. 糖尿病・CKDの予防、重症化を防止しよう
5. がんによる死亡を減らそう
6. 自死を減らそう、心の健康を守ろう

2. 分科会活動

1) 食生活分科会

①食育キャンペーン

- ・ゆめタウン出雲(5/30～6/9、8/30～9/15)
- ・出雲保健所玄関ホールでの展示とチラシ配架(6/12～6/30)

②情報発信

- ・食育コーナーの設置(コミセン、保育所・幼稚園、子育て支援センター、図書館)

③イベントに合わせた体験・啓発コーナー設置

- ・出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル(4/29)
- ・活動交流会での啓発(12/13)
- ・健康寿命延伸プロジェクト(モデル地区)での啓発(5/21、10/28)

④高齢者のフレイル予防

- ・地区文化祭でのチラシ配布

⑤各機関・団体の広報誌等を活用した周知啓発

- ・記事掲載; 1回(6月)

2) たばこ分科会

①普及啓発、未成年者の喫煙防止、禁煙支援

- ・禁煙週間(5/31～6/6)、世界禁煙デー(5/31)に合わせた啓発
ゆめタウン出雲、出雲中央図書館、出雲市役所、出雲保健所
- ・出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル(4/29)
- ・地域のイベントや活動交流会において、チラシ配布やパネル展示を実施、

②20歳未満の喫煙防止対策の推進

- ・市内高校でのパネル展示(11/6～11/17)
- ・20歳未満喫煙防止啓発イベントへの参画(7/4)

③受動喫煙防止対策の推進

- ・相談、問い合わせ等への対応; 4件
- ・記事掲載: 1回(5月)

④新型たばこ啓発リーフレットの作成、周知

- ・ヘルスサイエンスセンター島根でのチラシ配架

3) 運動分科会

①運動に関する啓発

- ・歩数計の貸出（7件）
- ・地域のイベントや活動交流会において、チラシ・パネル展示、ロコモ椅子の体験を実施

②ウォーキングに関する取組

- ・出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル（4/29）
- ・みんなで歩こうチャレンジコンテスト開催（10月）
参加者数計 260 名（チャレンジ部門 232 人、プラスワン部門 28 人）
- ・ウォーキングコース現地調査（10/30）
佐田地域「新緑・紅葉の里山コース」を調査、ウォーキングマップの作成・周知
- ・ウォーキング情報の収集・提供
- ・宍道湖西岸ウォークへの協力（12/30：後援）

③各機関・団体の広報誌等を活用した周知啓発

- ・記事掲載；1回（9月）

4) こころの分科会

1) 啓発活動の実施

①心の健康出前講座（職域4件、地域4件、学校3件／延618名）

- 心の健康づくり取組み隊；登録13名

②各機関・団体の広報誌等を活用した周知啓発

- ・記事掲載；2回（12月、3月）

③イベント等での心の健康づくりコーナー設置

- ・出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル（4/29）
- ・JA 農業まつり（11/3）
- ・その他、地域イベント、出前講座等に合わせたチラシ等の配布
- ・市内高校でのパネル展示（11/6～11/17）

④月間・週間に合わせたキャンペーン

- ・自死予防週間（9月）；チラシ等の配布、ポスター掲示、街頭キャンペーンの実施
- ・自死対策強化月間（3月）；ポスター、グッズ、チラシの配布
- ・アルコール関連問題啓発週間（11/10～11/16）；グッズ配布

2) 実態調査の実施

- ・「こころの健康に関するアンケート」の実施と結果のフィードバック；回答者 220 名
- ・簡易ストレスチェックの実施；回答者 223 名

5) 歯科分科会

①イベント等での歯科コーナー設置

- ・出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル（4/29）
- ・ゆめタウン出雲（5/30～6/9、8/30～9/15）
- ・市内高校でのパネル展示（11/6～11/17）
- ・地域のイベントにおいて、チラシ配架・パネル展示を実施

②ライフステージに沿った指導媒体の活用

- ・既存チラシの見直し、各媒体の周知・配布

③8020 よい歯のコンクール表彰式

- ・第2回歯科分科会（R6.2.27）に併せて表彰式を実施
- ・優良賞5名のうち2名出席

④出前講座の実施

- ・地域2回（計43名）

⑤各機関・団体の広報誌等を活用した周知啓発

- ・記事掲載；1回（11月）

(出雲ドーム)



(ゆめタウン出雲)



(市内高校)



○ 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（運動教室の設置、健康ウォーク、インナーマッスル教室、地区における講演・実技指導、保健所主催イベントへの参加等）	1, 885	
☑ 食事（団体会員への周知、食事セミナーへの参加、職場内での啓発等）	56	26
☑ その他（会員への+1周知、血圧自己管理の呼びかけ、睡眠に関するチラシ配布、たばこに関するチラシ配布 等）	137	10

<取組評価>

- ・各種啓発等、健康寿命延伸プロジェクト事業の活動と連動した活動展開を図ることができた。
- ・各イベント、啓発の場が再開されており、地域に出かけて直接住民と関わる機会が増えた。啓発方法について、より効果的、効率的な方法を検討していく必要がある。
- ・圏域会議において、今後の方向性を整理することができた。次年度以降、各テーマを意識して各活動の推進を図りたい。