

<取組目標> まめで長生きいいんあんばんい～生涯現役、健康長寿のまちづくり～

今年度の活動テーマ 「健康寿命をのばそう」

～フレイル予防を理解しよう、取り組もう～

- 活動テーマを「健康寿命をのばす～フレイル予防を理解しよう、取り組もう～」に設定し活動できた。
特に、交流会は初めて安来会場で開催した。企画会等で目的・内容などを構成団体とともに検討し、当日も構成団体、地域の健康づくりのグループを中心に130名を越える参加であった。
講演、取組報告等わかりやすかったと好評であった。
- 活動テーマをフレイル予防に設定したことで、食と歯科など分科会協働でパンフレットを作成するなど、分科会同士のつながりなども成果であった
- フレイル予防のテーマで、構成団体が、全体会・分科会での学習、交流会参加により、「周囲の方に伝えていきたい」とパンフレットを配布するなどの動きがあり、テーマのとおり構成団体とともに「理解」「取組」につながる1年であった

●松江圏域健康長寿しまね推進会議の運営

- 1 松江圏域健康長寿しまね推進会議（構成団体数：39）（6/6）
- 2 まめな会議（2/20）
- 3 各分科会（食、運動、たばこ・アルコール、歯科、心）（各2回）
- 4 まめなサポーターの活動（登録者数 16）
 - ・連絡会 第1回（松江地区：8/29、安来地区：9/2）、第2回 1/20）
 - ・まめな通信の発行（企画編集、仕分け作業など）
 - ・キャンペーンやイベント等での啓発活動
 - ・まめな協力店の発掘、モニター活動
 - ・まめなサポーターをくにびき学園で募集
- 5 まめな新聞の発行 3回（7月、12月、2月<予定>）
（団体相互が一層つながることを目指し、団体の取組の報告、圏域健康長寿しまね推進会議の動きを伝える内容）



●圏域計画推進事業

- 1 圏域の課題に応じた事業
分科会ごとに企画・実施
- 2 必須事業
 - (1) 健康づくりグループ事業
8/20 審査会を開催し、38 グループを審査しました。
 - 県表彰への推薦 1グループ
健康長寿しまね推進会議会長賞への推薦 1グループ推薦 →会長賞受賞決定
「安来市能義地区健康推進会議」
 - 圏域表彰 合計 37グループ
 - ①会長賞 29グループ ②継続賞 6グループ ③奨励賞 2グループ



健康づくりグループ表彰の報告

祝！松江圏域から「安来市能義地区健康推進会議」が、**健康長寿しまね推進会議会長賞(県表彰)**を受賞されました！

《能義地区の活動のご紹介》

- ☆自治会単位できめ細やかな健康づくり活動～目標の見える化と活動評価で次年度へ向けた体制づくり～
- ☆新たな取り組みを通じた、地域活動に参加しにくい若い世代などを巻き込んだ活動
- ☆長年取り組まれているゴキブリ団子づくりが、地域住民の健康を後押ししている

11月20日、「健康長寿しまね活動推進交流会」にて表彰式が執り行われました。



みんなで長年取り組んできた成果です
(代表：國重会長)

9/26 白潟グラウンドゴルフ



9/24、9/25 なごやか寄り合い研修会



株式会社 真幸土木 様



～ 圏域表彰 ～
各グループ活動の場におじゃましました！



9/15 赤江地区健康会議
長寿保健部会



10/26 朝酌ウォーキング同好会



10/4 福寿苑/ルディック教室

圏域表彰 受賞グループ一覧

〈圏域会長賞〉

【松江市】

- 健康まつえ21推進隊
- 健康まつえ21朝酌健康推進隊
- もちだ健康推進隊
- 八束地区健康まつえ21推進隊
- 雑賀地区健康まつえ21推進隊
- 秋鹿地区健康まつえ21推進隊
- 大野地区健康まつえ21推進隊
- 古志原地区健康まつえ21推進隊
- 健康つだ推進隊
- 健康まつえ21たまゆ推進隊
- 職域
- 株式会社真幸土木

○なごやか寄り合い事業

- (川津) ノースグラウンド健やか会
- (島根) 佐波すこやか会
- (本庄) 北町福祉推進員
- (持田) 川原なごやか会
- (朝日) さわやか会
- (生馬) 下佐陀上なごやか寄り合い会
- (生馬) はちまん会
- (古志原) 和気あいあい会
- (古志原) あすなろ会
- 【安来市】 赤江地区健康会議 長寿保健部会
- (島根) 大芦別所やまびこ会
- (島根) 沖泊七つ穴会
- (持田) 坂本町なごやか寄り合い会
- (持田) 福原なごやか寄り合い会
- (城北) 淞北台女性ボランティアグループ
- (生馬) 西生馬町なごやか寄り合い会
- (生馬) 東生馬町「体操の会」
- (法吉) 北津なごやか青春会
- (古志原) 淞南台なごやか会
- (生馬) 淞苑団地なごやか寄り合い
- (古志原) 一の谷つくし会
- (八束) 福寿苑ノルディック教室
- (古志原) 一組なごやか会

〈継続賞〉(白潟) 白潟グラウンドゴルフ会

(古志原) 二子南さわやかクラブ

(古志原) 楽球会

〈奨励賞〉(朝酌) 朝酌ウォーキング同好会

○健康まつえ21推進隊 表彰式 2月10日(月)



2/10 健康まつえ21推進隊



(2) 壮年期を対象とした事業・・・分科会ごとに企画・実施

(3) 高齢者のフレイル予防

・活動推進交流会 (次ページ、まめな新聞 年末号 交流会開催報告より)

・啓発

まめなサポーターの協力のもと、広報誌「まめな通信」を発行

*R 元年秋号、R2 年春号ともにフレイル予防の特集記事を掲載

(企画編集、仕分け作業、協力店へ配布など)

※まめな情報協力店

(R2.1 現在登録店舗数 123 店舗)

グッズ等による啓発

(クリアファイル、ボールペン、てぬぐい等)

オーラルフレイルについてまめなサポーターによるインタビュー記事をまめな通信に掲載

④松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました！

(令和元年11月21日(木)13:15~15:45 安来市総合文化ホール アルテピア 小ホール)

当日は、約130名の参加がありました。初めての安来会場での開催でしたが、安来市の各地区推進会議の方、松江・安来両市の健康づくりグループの方にご参加いただきました。

新しい言葉「フレイル」を理解し、その予防にどのように取り組むか。講演、取組発表、展示などを通し、現在、健康づくりに率先して取り組んでいらっしゃる方の学びになりました。

■講演 「これでわかった！フレイル予防」

講師：東京都健康長寿医療センター研究所 社会参加と地域保健研究チーム 北村明彦先生



■健康づくり団体活動紹介・展示

フレイル予防には、3本の矢（栄養<口腔>、運動、社会参加）が大切です。あわせて、血圧などの健康管理も重要です！



安来地区栄養士会



安来市



歯科技工士会



健康長寿しまね推進会議



安来市食生活改善推進協議会



松江市

「フレイル」という言葉を知っていますか？
ボードアンケートでたずねています



■活動発表



サロンすまいる
代表：今井さん



宇波地区健康推進会議
代表：遠藤さん

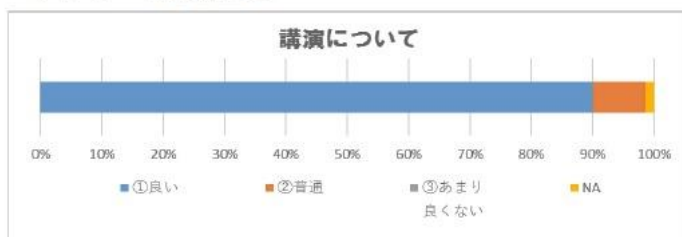


進行：竹内所長



北村先生から助言「今後、企業等との連携を視野に入れるといいのでは？」

～アンケート結果から～



参加者アンケートでは9割の方が、講演が「よかった」ということでした。

自由記載には、「聞いたことを地域の仲間にも広めたい」という方が多く、今後の広がりにつながる手応えを感じました

★各分科会活動の様子



主食・主菜・副菜をそろえて楽しい食卓

(1) 食の分科会

- 野菜摂取の啓発をすすめるために、啓発用チラシを作成し、活用しました。食に関するパネルや資料等は、イベントや地域の活動でも活用の幅が広がりました。
- 各団体での活動を、広く連携した取り組みにしていくことが課題です。

1) 朝食についての啓発

- ・クッキング講座（次の2団体主体で開催）
食品衛生協会松江支部：令和年8月8日 松江市雑賀児童クラブ
松江地区栄養士会：令和元年7月20日 松江市法吉小学校
- ・朝食キャンペーン
まちの食育ステーション事業において、食生活改善推進協議会によるボードアンケートの実施（朝食を食べたか、野菜のおかずがあるか）

2) 減塩の推進・野菜摂取の啓発

- ・塩分チェックのチラシ、野菜 350g のチラシを各種イベント（活動）にあわせて配布
- ・パネル等の貸し出し
- ※まめな通信に関連記事の掲載（うす味レシピ）
- ※まちの食育ステーション事業（県事業、食生活改善推進協議会実施）
スーパーマーケットを食の情報発信、実践のための拠点として、食生活改善推進協議会の協力を得て、店頭で実施。主にうす味、野菜摂取の啓発を行なった。



3) まちの食育応援団事業

- 応援団の登録：4団体
- ※まめな通信掲載の「うす味レシピ」を提供
（平成31年春号：松江地区栄養士会、令和元年秋号：安来地区栄養士会）



4) 食事バランスガイドのPR・・・保健所HP掲載

5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業

令和2年1月現在 67店舗（松江市49店舗、安来市18店舗）

(2) 運動分科会

生活に取り入れよう！続けよう！運動・体力づくり

- しまねレクリエーションフェスティバルで運動啓発のブース出展をしました。委員の方やまめなサポーターさんと力を合わせて取り組み、130人という多くの来場者へ啓発をしました。
- 来年度は、運動分科会の構成団体との連携をさらに深めながら、様々な場で啓発を行ないます！



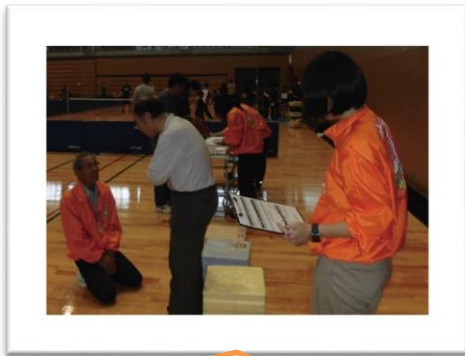
1) ロコモの普及啓発

- ・しまねレクリエーションフェスティバルへのブース出展
令和元年10月19日 松江市総合体育館
ボードアンケート、ロコモイス体験、握力測定、を実施。
記録用紙を配布、記入。
- ・ロコモイスの貸し出し

2) 情報発信

- ・運動分科会構成団体年間イベントスケジュール表作成
- ・令和元年11月21日 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会での展示
- ・まめな通信への記事掲載（令和元年秋号、令和2年春号）
- ・まめな新聞への記事掲載（令和元年11月発行）

<しまねレクリエーションフェスティバルでの運動習慣啓発の様子>



ロコモ椅子に挑戦！



握力測定

吸わない 吸わせない 飲みすぎない

(3) たばこ・アルコール分科会

- 世界禁煙デーキャンペーンに毎年取り組んでいます。商業施設と保育施設での啓発を行い、子育て世代の方を中心に、幅広い世代へ啓発を行うことができました。
- ボードアンケートでは、公園・観光地、路上での禁煙を望んでいる人が多いと分かりました。
- 来年度は、たばこは「3次喫煙」の啓発、アルコールは「壮年期」への啓発を重点として取り組みます！

1) 禁煙キャンペーン（禁煙週間啓発活動）

- ・令和元年5月30日 13:45～14:20 安来市立安来幼稚園（安来市）
- ・令和元年5月31日 11:00～12:00 マルマン黒田店（松江市）
- ・令和元年5月31日 17:15～18:00 城谷保育所（安来市）
- ・いきいきプラザ島根でのブース設置、松江合庁・いきいきプラザ島根でのポスター掲示、くにびき学園でのちらし配布
- ・両市、各団体で取組

2) たばこの煙のない施設登録、たばこの煙のない飲食店登録事業

- ・ヘルス・マネジメント認定事業所への認定証交付に併せて、情報提供を実施。
- ・新規申請：たばこの煙のない施設…13か所（R2.1時点 204か所）
たばこの煙のない飲食店…3か所（R2.1時点 52か所）



- 3) たばこ対策取組宣言（市町村、地域、事業所、関係機関・団体等の主体的な取組を宣言）
 - ・新規申請：3件
- 4) アルコール対策
 - ・アルコール関連問題啓発週間（11/10～16）に合わせ、いきいきプラザ島根1階に啓発コーナー設置
- 5) 出前講座

たばこやアルコールに関する健康教育を実施 回数 3回、参加者約230人
- 6) 媒体の活用
 - ・啓発物品（アルコールモデル）の貸出
 - ・たばこタールモデル等貸し出し
- 7) 情報発信
 - ・令和元年11月21日 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会において展示



(4) 歯科分科会

お口の健康は元気の源

- 「お口の健康考えてみませんか」をテーマに啓発を実施。関係団体とまめなサポーターの協力によるボードアンケートなどで多くの方に啓発できました！「オーラルフレイル」をわかりやすく啓発することが課題です。
- 事業所の壮年期を対象にした「元気なうちから歯はいのち講座」（出前講座）は、昨年度から増え、5か所に出かけました。次年度も、子どもたちの保護者、高齢者の家族、様々な角度から「壮年期の歯周病対策」となるよう出前講座に取り組みます。



1) 元気なうちから歯はいのち講座（事業所対象の健康教育）

5事業所 合計 209名

- ①4/17 富士見物流 70名
- ②8/8 雑賀児童クラブ 30名
- ③8/22 交通安全教室（安来市老人クラブ連合会）70名
- ④1/24 アクサ生命 松江営業所 14名
- ⑤2/5 企業局東部事務所 約25名

・アクサ生命の協力を得て、チラシ配布（約100枚）

2) 「お口の健康考えてみませんか？」の開催（イベントでの普及啓発）

「お口の健康考えてみませんか」事業として、オーラルフレイルの啓発、咀嚼力判定ガム、カミング30セルフチェックシート、歯科相談

※今年度は879名と多くの方への啓発ができました。（参考 H30年度 936名）



イベント名	開催日	延参加者
松江市健康福祉フェスティバル	R1. 7. 28.	687名
安来高校 文化祭（まちの保健室：看護協会）	R1. 11. 2.	77名
安来市食と歯のフェスティバル	R1. 12. 8.	115名

※ボードアンケート：1年に1回以上定期的に受診する「かかりつけ歯科医」をもっていますか？

イベント(150人回答)	はい	いいえ
松江市健康福祉フェスティバル	95人	42人
安来高校 文化祭（まちの保健室：看護協会）	3人	10人
参考：H30年度 はい 65.7% いいえ 34.3%	(65.3%)	(34.7%)

※オーラルフレイルを知っていますか？ はい：14.7%

3) 情報発信

- ・令和元年11月20日 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会において展示

4) 「がん検診」の啓発

- ・イベント時のボードアンケートでは以下3点を関連づけて聞きました
 - Q「今年健康診断を受けましたか」
 - Q「今年のがん検診を受けましたか」
 - Q「1年に1回以上定期的に受診する『かかりつけ歯科医』を持っていますか？」



7/28 松江市健康福祉フェスティバル



8/22
安来市 老人クラブ
(交通安全教室)



12/8 安来市
食と歯のフェスティバル

こころの悩み 抱えこまない
ため込ませない

(5) 心の分科会

★専修学校2校へ出張講座を開催！

- ・昨年度に引き続き、分科会の皆さんが講師となり、メンタルヘルスに関する出張講座を実施しました。
- ・学生の方々に好評であり、心の健康に目を向けてもらう良い機会となりました。
- ➡次年度も専修学校の2校程度で開催を予定しています。

1) 心いきいきキャンペーン（街頭キャンペーン）の実施

①「世界自殺予防デー」における取り組み（9月）

【安来会場】9/10 参加団体数：21団体 配布数：369部

【松江会場】9/10 参加団体数：13団体 配布数：1,000部

内容：のぼりの掲示及びチラシ等の配布（安来会場は意識調査も実施）

②若者に向けた取組

- ・各種専修学校への出前講座：

①島根総合福祉専門学校(R1. 10. 1)…学生 15 名 参加団体数：2 団体

②山陰中央専門大学校(R1. 10. 4)…学生 67 名 参加団体数：2 団体

※内容：心の健康や適切なお酒の飲み方、悩みがある人への声のかけ方など

- ・チラシ配布（8 校）

③「自死対策強化月間」における取組み（3月）

各構成団体内での定例会やイベント等で、パネルやチラシを用いて周知（予定）

2) 心すっきりすっきり出張講座

8 回実施（7 事業所） 受講者 156 人

内容：職場のメンタルヘルスについて

～心いきいきキャンペーンの様子～



●健康管理体制の整備

受けよう！健康診断 がん検診

(1) がんの1次予防の取組

- 食生活改善、運動習慣の定着、たばこ対策など、各分科会事業の中で取組

(2) がん検診受診者の増加に向けた取組み

- がん検診普及啓発活動

各構成団体の集まりやイベント等でパンフレット配布など啓発活動の実施
がん検診啓発の講座・事業への参加、協力

- 松江市医師会 主催 市民公開講座の後援、協力

令和元年9月28日 会場；松江市立病院がんセンター

テーマ「若年からのがん対策」

がんに対する正しい知識の普及、がん検診受診率向上を目的に開催
若い世代からのがん予防について、知識を得る機会となった

～ 市民公開講座 ～



<令和元年度の取組の感想>

- ・重点的に取り組む項目のひとつである「健康づくりと介護予防の一体的な推進」を意識し、活動テーマを前年度に続いて「フレイル予防」に設定し取り組みました。
- ・交流会の開催にあたって事前に「企画会」をもち、交流会の目的、内容を構成団体と検討することで多くの参加を得て、その後の地域への「フレイルを伝えよう」という動きにつながりました
- ・フレイルをテーマとすることで、食と歯科の分科会同士がつながり、共通で活用するパンフレットを作成できました
- ・食の関係団体がまめな通信のレシピの記事を担当し、掲載することにより構成団体の活動の広がりにもなりました。
- ・健康づくりグループ表彰は、今年度も多くのグループが受賞しました。表彰を身近な場に設定することで、仲間と喜びを分かち合い、今後の活動の励みになると好評です

<令和2年度の方向性> (案)

次年度の活動テーマ

「健康寿命をのばそう」

～フレイル予防に取り組もう、知識を広めよう～