

令和5年度 松江圏域健康長寿しまね推進会議の取組

<取組目標> まめで長生き いいあんばい～生涯現役、健康長寿のまちづくり～

令和5年度共通テーマ「健康寿命をのぼそう」
～フレイル予防に取り組もう、知識を広めよう～

- ◆新型コロナウイルス感染症が5類に移行し、感染症に注意しながら各分科会で活動しました。
- ◆しまね健康寿命延伸プロジェクトにより、各分科会においてもプラスワン行動を意識して活動に取り組みました。

●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)(令和5年6月8日)
2. まめな会議 2月22日
3. 各分科会
 - 食 :2回開催(①6月8日 ②2月5日)
 - 運動:2回開催(①6月8日 ②2月2日)
 - たばこ・アルコール:2回開催(①6月8日 ②2月1日)
 - 歯科:2回開催(①6月8日 ②2月15日)
 - 心 :2回開催(①6月8日 ②2月16日)
4. まめなサポーターの活動(登録者数 14名)
 - ・連絡会 2回開催 ①8月31日 ②3月12日
 - ・各分科会での啓発活動
 - ・まめな協力店の把握、モニター活動
5. まめな通信の発行 2回
 - まめな新聞 1回(3月に2回目発行予定)

●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)健康づくり活動事業
 - 8月審査会を開催し、25グループを審査しました。
 - 県表彰への推薦
地域部門 2団体の内、1団体推薦するも受賞ならず
 - 圏域表彰
 - 地域部門 合計 22グループ
 - 会長賞 17グループ 継続賞 5グループ
 - 職域部門 会長賞 1事業所



令和5年度 健康づくり活動表彰

各グループの活動の場や公民館等でお渡ししました！表彰状授与式の様子を一部ご紹介します。

地域部門

松江市なごやか寄り合い研修会に参加された皆様



大日なごやか会

才友会・島田ひめつかクラブ 西谷ミニデイ「ひば」・市中屋ミニデイ



ひがしサロン

かえるの会



西谷すこやか会・ファイトたわら

職域部門

アサヒ工業株式会社



圏域表彰 受賞グループ・事業所一覧

○県知事賞(過去に県会長賞を受賞し、活動が拡充している)

職域部門・地域部門	共に該当なし
-----------	--------

○県会長賞(過去に圏域会長賞を受賞し、活動が拡充している)

職域部門・地域部門	共に該当なし
-----------	--------



○圏域会長賞(活動年数 10 年以上)

松江	小倉・日吉・亀尾なごやか会	和田なごやか会	いくま里山の会
	新雑賀町東なごやか寄り合い会	浜東台自治会	後廻高原なごやか寄り合い会
	えきなんなごやか会	丸山なごやか会	みのりが丘自治会なごやか会
安来	才友会	島田ひめつかクラブ	かえるの会
	ひがしサロン	西谷ミニデイ「ひば」	市中屋ミニデイ
	ファイトたわら	西谷すこやか会	
職域	アサヒ工業株式会社		

○継続賞(活動年数 5 年以上)

松江	朝酌ウォーキング同好会	なごみ会	大日なごやか会
	小金町いきいきサロン		
安来	折坂ミニサロン		

2) 壮年期を対象とした事業・・・分科会ごとに企画・実施、出前講座

3) 高齢者のフレイル予防・・・各団体に機会に応じてリーフレット等により実施

啓発 広報誌「まめな通信」を発行、まめな情報協力店※に配布

*R5 秋号:しまね健康寿命延伸プロジェクト「+1(プラスワン)活動について・各分科会啓発

R6春号:健康な食環境整備・健康づくり活動表彰・がん検診啓発・たばこについて

※まめな情報協力店 (R4.12月現在登録店舗数 115 店舗)

★健康長寿しまね推進会議 全分科会を通じた取組み

○健康寿命延伸プロジェクト「プラスワン活動」

※プラスワン活動：普段の生活や健康づくりの取組にもう1つ健康づくりの取組(行動)を加えてもらう。

重点的に取り組むための「3つのキャッチコピー」を広く周知・啓発しました。

重点的に取り組むための「3つのキャッチコピー」

減塩 あと^{マイナス}-1g! 素材のおいしさに気付くかも!

野菜摂取 あと^{プラス}+70g! しまねの野菜でいい調子!

運動促進 あと10分! あと1,000歩!
すきま時間に“ちょいトレ”チャレンジ

★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

- 家での食事の機会が増える今、食習慣の振り返る機会と捉え、各団体でも働きかけを進めました。
- 「まちの食育応援団」の活動として、まめな通信「うす味レシピ」を掲載しています。
- まちの食育ステーションでは、食生活改善推進協議会と協働し啓発活動を実施しました。

1) 朝食についての啓発

- ・クッキング講座(2件) 食品衛生協会松江支所、食生活改善推進協議会松江支部

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のチラシを各団体の活動で周知、啓発
- ・パネル等の貸出 →貸出実績:6件
 - ※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と協働)
 - ホックプラ-ナ店、みしまや春日店にて対面での啓発実施



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
 - 松江地区栄養士会(令和5年春号)、安来市食生活改善推進協議会(令和5年度秋号)

4) 食事バランスガイドのPR

- 松江保健所ホームページ掲載、タペストリーの貸出→貸出実績:0件

5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業

- 令和6年2月現在 62店舗(松江市45店舗、安来市17店舗)

6) 情報発信

- ・ホームページの更新(随時)
- ・啓発コーナーの設置(いきいきプラザ島根、みしまや田和山店、まるごう安来店)

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。
- 委員やまめなサポーターと協力して取り組み、計205名の来場者へ啓発をしました。



1) ロコモティブシンドロームの普及啓発

- ・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5年9月30日
 - 松江市総合体育館
 - ロコモ椅子、握力測定、ボードアンケートを実施。
- ・ロコモ椅子の貸出
 - 貸出実績:0件(R6.2時点)

【レクリエーションフェスティバルの様子】



ロコモ椅子体験



握力測定

2) 情報発信

- ・まめな通信への記事掲載(令和5年秋号)

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。

令和5年5月～6月、コロナ禍で中止していた街頭キャンペーンを再開しました。

また、しまね☆まめなカンパニー登録事業所と保育施設へ啓発チラシを配布するなど、啓発活動を行いました。

1)禁煙キャンペーン(禁煙週間啓発活動)

- ・令和5年6月1日 松江市立湖東中学校 ⇒登校時に啓発チラシ等を配布
- ・令和5年6月2日 安来市立第二中学校 ⇒雨天のため中止、後日啓発チラシを学校から配布
- ・令和5年5月 しまね☆まめなカンパニー登録事業所及び保育施設へチラシを郵送
- ・いきいきプラザ島根、松江合同庁舎 1階ロビーでのブース設置等
- ・両市、各団体で取り組み
- ・まめな通信に記事掲載(令和6年春号)。



松江市立湖東中学校



いきいきプラザ島根 1階ロビー

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

令和2年4月1日健康増進法が改正され、全ての飲食店に屋内禁煙が原則義務化されたことに伴い、飲食店登録事業は令和4年3月31日をもって廃止となった。

たばこの煙のない施設……なし(204施設)

【廃止】たばこの煙のない飲食店…なし(92店舗)

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)

- ・新規登録:3件(R5.12月時点 27団体等)

4)アルコール対策

- ・アルコール関連問題啓発週間(11/10～16)にあわせて、いきいきプラザ島根1階に啓発コーナー設置。
- ・まめな通信に記事掲載(令和5年秋号)。

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 2回、参加者90人

6)媒体の活用

- ・啓発物品(アルコールモデル、酔っ払いメガネ、たばこタールモデル等)貸出
7団体、計8回 (前年度:4団体、計4回)



4. 歯科分科会



「お口のフレイル予防」をテーマに活動しました。食の分科会と一緒に作成した「お口の健康は元気の源」リーフレットを用いた啓発、各団体の活動を通じて、プラスワン活動を行いました。

1) 「お口のフレイル予防」など歯や口腔に関する啓発

- ・いきいきプラザしまね 1 階ロビーでブース設置
- ・ホームページに掲載
- ・まめな通信への記事掲載(令和5年秋号)
- ・食の分科会事業「朝ごはんクッキング講座」でチラシ配布

2) 職域の取組みやしまね☆まめなカンパニーに向けた情報発信

- ・まめな☆カンパニー登録事業所にリーフレット送付
- ・「元気なうちから歯はいのち講座」
⇒事業所2か所計48名へ実施



いきいきプラザ島根 1 階ロビー

3) 両市、各団体の取組み

- ・安来市食と歯のフェスティバルでは、各団体と協力し、安来地区歯科衛生士会を中心に口腔ケア等について啓発
- ・安来市口腔衛生展(2月)では、オーラルフレイル、災害時の口腔ケア、子どもの口腔の健康について啓発予定
- ・健康まつえ 21 推進隊を中心に各地区の特色を活かし、オーラルフレイル予防やお口の健康をテーマにした健康教室を実施
- ・松江市歯周病検診の対象者へ受診の再勧奨通知を発送



「元気なうちから歯はいのち」出前講座

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

○今年度も引き続き、構成団体の身近な啓発の場を通じて、心のフレイル予防や自死予防を広める取り組みをしました。

○全国的に子どもの自死者数が増加していることを受け、各省庁で取り組まれていることや学校現場の状況を情報共有しました。

1) 心いきいきキャンペーンの実施

(1) フレイル予防の取組み

- ・各選出団体内でのフレイル予防のチラシ配布(配布数 360 枚)

(2) 自死対策の取組み

① 子どもに向けた取組

- ・第1回心の分科会で、文部科学省の取り組みや学校現場の状況について情報共有し、問題を抱えた子どもの支援体制に関する課題の有無など整理、解決策について意見交換
- ・第2回の心の分科会で、子どもの心の診療マップについて情報共有

② 若者に向けた取組

- ・9月の世界自殺予防デーにあわせて圏域内各専修学校(7校)へチラシ・グッズ配布(配布数 1.077 部)
- ・啓発グッズに合わせ、専修学校に厚生労働省の「知らせてほしい、心の SOS」というポスターの掲示を依頼

③ 働き盛り世代に向けた取組

- ・委員の各選出団体において「地域の相談窓口」一覧のチラシ配布(配布数 360 枚)



④全ての年代に向けた取組

- ・両市へ啓発チラシ、グッズを配布
- ・分科会委員の各選出団体でチラシ・グッズ配布(配布数 250 部)
- ・いきいきプラザ島根ロビーにブースを設け、ポスターやパネルの展示及びチラシ・グッズ設置(配布数:129 部)
- ・ブース内パネルにてストレス解消のアンケートを実施し、回答数 21/106(回答率 19.8%)
自分で取り組んでみたいストレス解消法は「買い物・おしゃべり、身体を動かす」が多かった

(3)その他

①他分科会との協働した取組

- ・アルコール関連問題週間啓発(11/10～11/16)にいきいきプラザ島根ロビーにブースを設け、ポスターやパネルの展示及びチラシ・グッズ設置(配布数:171 部)

②保健所ホームページを活用した情報発信として心のフレイルやストレス解消法のチラシを掲載

2)心すっきりすっきり出張講座

- ・保健所職員による出張講座 4 事業所 5 回実施、受講者 68 人

受けよう！健康診断 がん検診

●健康管理体制の整備

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

- ・がん検診普及啓発活動

各団体の関係するイベント等でパンフレット配布、いきいきプラザ島根1階に啓発ブースを設置し啓発活動を実施しました。また、がん検診啓発の講座・事業への参加、協力を行いました。

●ホームページの作成・修正

- ・各分科会のページや取り組み等を更新しました。
- ・必要に応じて使っていただけるよう、健康教育の貸出し用グッズを継続して掲載しています。
今後は両市の取組や、団体の活動、情報発信を順次追加する予定です。

松江保健所ホームページ https://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_hoken/

(スマホのカメラ等で下のバーコードを読み込むと表示されます)



『松江圏域健康長寿しまねの推進』トップページ

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/matsue_hoken/matsuekeniki-kenkochoju/



『令和5年度松江圏域健康づくり活動表彰について』



『健康機器の貸出・提供を行っています』