

令和4年度 雲南圏域健康長寿しまね推進会議 実績報告

<取組目標> 健康寿命をのばす ～脳卒中予防・大腸がん検診受診率向上・働き盛り世代のメンタルヘルス対策～

<取組内容>

1 圏域健康長寿しまね推進会議の運営（構成団体数 37）※市町含む

(1) 雲南圏域健康長寿しまね推進会議の開催

① 全体会（令和4年9月）新型コロナウイルス感染対策のため書面会議にて開催

内容：役員改選、R3年度事業報告、R4年度事業計画、
雲南圏域における健康寿命延伸プロジェクト事業の取組状況

② 幹事会（令和5年3月9日）

内容：R4年度事業報告、R5年度事業計画（案）の検討
雲南圏域健康長寿しまね推進計画（第二次後期計画）について

(2) 各プロジェクトチーム検討会議の開催

食生活改善プロジェクトチーム検討会議

第1回（令和4年11月16日） 内容：R3年度事業報告、R4年度事業計画
たばこ対策・がん検診（健診）受診向上プロジェクトチーム検討会議

第1回（令和4年12月16日） 内容：R3年度事業報告、R4年度事業計画
心の健康プロジェクトチーム検討会議

第1回（令和4年9月22日） 内容：R3年度事業報告、R4年度事業計画
運動推進プロジェクトチーム検討会議

第1回（令和4年12月書面） 内容：R3年度事業報告、R4年度事業計画

2. 圏域計画推進事業

(1) 必須事業

①健康づくりグループ表彰事業

- ・職域部門 県会長賞 1 事業所
- ・地域部門 奨励賞 13 グループ、継続賞 21 グループ、圏域会長賞 1 グループ

②職場等で健康(からだ)にいいことやってみよう大作戦、事業所における減塩等普及促進事業（職場等で健康にいいことやってみよう大作戦+1（プラスワン））（壮年期を対象にした事業）

- ・壮年期世代の生活習慣改善のきっかけづくりとして、家庭や事業所等を対象として実施

③高齢者のフレイル予防事業

- ・雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会の開催

実施日：令和4年11月30日（水）13：30～15：40

会場：Zoomを活用しオンラインにて交流会開催

雲南合同庁舎 501・502（主）、中山間地域研究センター（飯南町）

参加者数：35名

内容：【令和4年度健康づくりグループ表彰 表彰式】

【活動紹介】

県会長賞受賞 社会福祉法人 愛耕福祉会 圏域会長賞受賞 三沢ペタンク同好会

【活動交流（各会場）】

活動紹介

グループワーク「継続できるコツ」「プラス1できそうなこと」について意見交換

(2) 圏域の課題に応じた事業

- ・推進会議における健康寿命延伸強化事業『プラスワン（+1）活動』
構成員がスプレーしょう油さしを活用した減塩の取組及び健康づくり応援ファイルの活用をプラスワン活動として取り組んだ。
- ・健康寿命延伸強化事業プラスワン（+1）活動の啓発
推進会議構成員等により健康寿命延伸強化事業に関するポスターの掲示や啓発グッズ等を配布した。
(配布数) マスク 1,100 枚、ノート 895 冊、マスクシール 895 枚、ポスター28 枚
- ・イベント等での啓発
【実施場所】道の駅祭（飯南町） 頓原公民館文化祭（飯南町）
【日時】令和4年10月15日（土）、令和4年11月3日（木）
【内容】減塩や野菜摂取、運動に関するリーフレットや啓発グッズの配布
- ・雲南いきいきだよりの発行(3月発行予定)
- ・健康機器等の貸し出し(74回) ※2月末時点
- ・しまね☆まめなカンパニーの登録勧奨及び周知
事業所訪問 6事業所 登録数 45事業所 申請中 3事業所 ※1月末時点
- ・ホームページでの情報提供
- ・ソーシャル・ネットワークキング・サービス(SNS)を活用した啓発
Instagram(インスタグラム)を活用し健康づくりに関連した啓発月間・週間に情報発信を行った。(フォロワー数 61※2月末時点)

3. 各プロジェクトチーム検討会議の活動

(1) 栄養・食生活改善プロジェクトチーム「見つめ直そう、意識しよう！栄養食生活」

①食育啓発活動

- ・塩分チェックシートを活用した、減塩についての啓発
対象：地域の健康教室、事業所等
- ・まちの食育ステーション事業において、減塩や野菜摂取についての啓発
新型コロナウイルス感染拡大防止のため少人数・短時間で実施
【実施場所】奥出雲町民体育館（町芸術文化祭）、鳥上コミュニティセンター
Aコープだいとう店、Aコープエルシー店、
【日時】10月1日（土）13:00～15:00、10月27日（木）19:00～20:30
11月15日（火）10:45～11:15、11月18日（金）10:45～11:15
【内容】啓発グッズ配布数（130部）

- ・産直市やスーパーでの野菜レシピの配架

【配布先】圏域内3店舗（追加配布の希望があった店舗）

(2) たばこ対策・がん検診（健診）受診向上プロジェクトチーム

「実践しよう禁煙！受けようがん検診（健診）！」

①普及啓発

- ・世界禁煙デー・禁煙週間における啓発（5月31日～6月6日）

【内容】雲南合同庁舎ロビーのパネル等展示、しまね☆まめなカンパニー登録事業所へのチラシ等配布

- ・がん征圧月間（9月）啓発

【内容】雲南合同庁舎ロビーでのパネル等展示、圏域推進会議の構成員、しまね☆まめなカンパニー登録事業所へのチラシ等配布

- ・がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間（10月）啓発

【内容】道の駅祭（道の駅頓原）にてチラシ配布
雲南合同庁舎ロビーでのチラシ配布やパネル掲示

- ・Instagram（インスタグラム）を活用した情報発信・啓発

②受動喫煙防止対策の取組

- ・改正健康増進法の周知

【内容】ポスター掲示、チラシ等配布

③禁煙サポート

- ・禁煙治療実施医療機関及び禁煙支援薬局の周知

(3) 運動・フレイル予防プロジェクトチーム「生活に取り入れよう！続けよう！運動・体力づくり」

①運動普及事業

- ・新型コロナウイルス感染症拡大防止のためウォーキングイベントの後援は中止したが、さくらおろち湖めぐりウォーキング大会に個別に参加
- ・2月1日のフレイルの日に合わせて雲南合同庁舎ロビーでのパネル等掲示、Instagram（インスタグラム）で情報提供

②情報発信

- ・ホームページにウォーキング情報及びロコモティブシンドロームの啓発掲載
- ・「うんなんいきいきだより」に「フレイル予防について」掲載
- ・Instagram（インスタグラム）を活用し、啓発月間・週間に情報提供

(4) 心の健康プロジェクトチーム「十分な睡眠と心にやすらぎを！」

①普及啓発

- ・適正飲酒量についてチラシを各構成団体に配布した。
- ・「アルコールとの付き合い方」と題してCATVにて収録を行った。アルコール健康問題啓発週間（12月）にCATVにて放送され広く啓発した。
- ・適正飲酒パネルの作成

②自死予防週間（9月）・自死対策強化月間（3月）啓発

- ・推進会議構成団体等に心の健康づくりに関する啓発媒体を配布し推進会議構成団体とともに周知

実施

- ・「ストレスとの付き合い方」と題してCATVにて収録を行った。自死対策強化月間（3月）にCATVにて放送され広く啓発した。
- ・雲南合同庁舎ロビーでのパネル等展示・幟設置

(5) 8020推進プロジェクトチーム「めざそう8020！歯や口腔を大切に」

①11月8日の「いい歯の日」にあわせた啓発活動

【日時】令和4年12月12日（月） 【対象】協栄金属株式会社

【内容】歯周病について講演、歯周病唾液検査の実施 【参加者数】68名

②「歯と口の健康週間」（6月4日～10日）啓発

雲南合同庁舎ロビーでのパネル等展示・幟設置

③啓発媒体の作成

啓発チラシ「ほんとうはすごい歯とお口の力」の増刷（2,000部）

4. 健診（検診）受診啓発

(1) 各種イベントに合わせた検診受診勧奨の啓発活動

3-(2)に記載

(2) がん検診啓発サポーター等と協力し、中学校、高校でのがん教育の実施

【実施学校】3校（中学校2校 高等学校1校）

【参加者数】153名（生徒153名）

【内容】がんやがん検診について説明、がん検診啓発サポーターによるがんの体験談と生徒に伝えたいこと

○ 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	参加者数	配布数
※該当する項目に☑をつけ、（ ）に内容を記入してください。	※不明であれば不明と記入ください	
☑ 食事（減塩の取組～スプレーしょう油さしを使ってみよう～）	62	72
☑ 運動（職場等で健康(からだ)にいいことやってみよう大作戦)	64	72

<取組評価>

(成果)

- ・新型コロナウイルス感染拡大防止のため各種イベント等が中止のため従来の活動を展開することが困難な中、ICTの活用や開催規模を縮小する等新型コロナウイルス感染拡大防止対策を行いながら実施方法等について創意工夫し事業を実施することができた。
- ・SNSやCATVを活用した健康づくりに関する情報発信を実施することができた。また、健康寿命延伸強化事業について啓発グッズやポスター等により周知することができた。

(課題)

- ・雲南圏域健康長寿しまね推進会議による健康寿命延伸プロジェクト事業「プラスワン（+1）活動」の取組について地域や職域において更なる波及が必要。
- ・健康寿命の更なる延伸を目指し、プロジェクトチームの横断的な活動の推進を図ることが必要。

(3) 高齢者のフレイル予防・・・各団体で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（120店舗）に配布

*R4 秋号：しまね健康寿命延伸プロジェクト・各分科会啓発

R5 春号：しまね健康寿命延伸プロジェクト・健康づくり活動表彰・啓発