

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：(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：1回（10/12、出席者18名）
- ②幹事会：1回（3/2、出席者10名）
- ③各分科会：1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」：新型コロナの影響により出展見送り
- ③活動交流会（12/20）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) 健康づくりグループの把握

- ・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39団体（県推薦4団体、圏域推薦35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（12/14）に併せて実施

- ・表彰：圏域会長賞（10年以上）14団体、継続賞（5年）11団体、奨励賞（3年）10団体
県知事賞1団体推薦、県会長賞3団体推薦 …それぞれ受賞が決定
- 5) 働きざかりの健康づくり出前講座
 - ・出前講座：1か所実施（各分科会の項参照）
- 6) 健康づくり活動支援事業
 - ・健康機器の貸し出し：31回（17機関・団体）
- 7) 推進会議におけるミニ学習の開催
 - ・出雲保健所長より「健康づくりとまちづくり」をテーマにミニ講和を実施
- 8) 出雲圏域健康長寿しまね推進会議 活動交流会
 - ・日時：12/14（月）13：30～15：30、場所：出雲市役所くにびき大ホール
 - ・参加者：103名（感染症対策のため、人数を制限して開催）
 - ・内容：
 - 表彰式（健康づくり活動表彰；計18団体）、8020 よい歯のコンクール優良賞8名
 - 活動発表：出西健康づくりの会、株式会社シーエスエー
 - ミニ研修：「美味しく！楽しく！健康づくり」（講師；出雲地区栄養士会 上野氏）



2. 分科会活動

1) 食生活分科会

①食育月間キャンペーン

- ・日時/場所：9/1 グッディー医大通り店
- ・内容：減塩・野菜摂取に関する展示、チラシ・グッズ配布等（100名）

②情報発信

- ・食育コーナーの設置に向けたレシピ募集
- ・スーパーでの情報発信への協力：グッディー各店舗（9月～）

③イベントに合わせた体験・啓発コーナー設置

- ・地域のイベントや活動交流会において、チラシ配布、フードモデル・パネルの展示、塩分チェック、減塩食の試食 等

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
街頭での啓発は新型コロナウイルス感染症の影響により中止
市役所・保健所においてチラシ・グッズの配架、パネル等の展示を実施
- ・20歳未満喫煙防止啓発イベント；中止
- ・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、

②受動喫煙防止対策の推進

- ・相談、問い合わせ等への対応；10件（12か所）
- ・事業所への啓発；広報誌への記事掲載1回（5月）

③新型たばこ啓発リーフレットの作成、周知



3) 運動分科会

①運動に関する啓発

- ・ロコモ椅子の貸出（2件）、歩数計の貸出（9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

- ・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169名（個人部門45人、グループ部門22グループ124人）
- ・第10回宍道湖野鳥ウォーク（12/5、参加者60名）
- ・県のウォーキングイベント（謎解きウォーク）周知啓発
- ・まめなウォーカー交流会；新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止

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0件、地域3件、学校1件／延195名）
心の健康づくり取組み隊；登録11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イベントでの心の健康づくりコーナー設置
・地域のイベントにおいて、チラシ配布や簡易ストレスチェックを実施
- 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・グッズの配布、ポスター掲示
・自死対策強化月間（3月）；グッズ・チラシの配布、コミセンだよりを通じた啓発

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64名
- ・簡易ストレスチェックの実施と結果のフィードバック；回答者88名



5) 歯科分科会

- ①イベントでの歯科コーナー設置
・地域のイベントにおいて、歯周病唾液検査の実施、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（H28作成「イオン飲料とむし歯」）の見直し及びリニューアル
- ③8020 よい歯のコンクール表彰式
・活動交流会（12/14）に併せて表彰式を実施
・優良賞14名のうち8名出席、8020達成の秘訣を資料で紹介
- ④働きざかりの健康づくり出前講座の実施
・1回（12/8、対象；事業所従業員50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（7月）



○ 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（みんなで歩こうチャレンジコンテスト等各種チラシ配布、健幸ウォークやヨガ教室、体操教室実施等）	573	167
☑ 食事（各種チラシ配布、公開講座（配信）、広報誌へのコラム掲載等）	33	432
☑ その他（血圧測定、減塩チラシ、ストレスチェックチラシ等の配布、フレイル予防教室、協議会だよりへの記事掲載等）	49	346

(3月末時点の集計数)

<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。
- ・出雲圏域健康長寿しまね推進計画の重点に掲げている「高血圧対策」「フレイル予防」に取り組まれた団体もあった。
- ・例年実施している分科会事業の事業が新型コロナウイルス感染症の影響で中止となるが多かったため、啓発の機会が減少している。これまでの活動方法の見直しと効果的な啓発方法について再考していく必要がある。