

## 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：( 隠岐 ) 圏域健康長寿しまね推進会議

### <取組目標>

隠岐圏域の健康課題である「脳卒中」「がん」の発症予防を意識して、

○青壮年期から健康増進・介護予防につながる取組を推進する。

- ・減塩等食生活改善・運動習慣の定着
- ・フレイル予防(低栄養防止、口腔ケア)の普及啓発

○アルコール対策・たばこ対策を推進する。

- ・公民館・商工会・事業所・教育機関・医療機関と連携した普及啓発

### <取組内容>

#### 1. 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議全体の取り組み

1) 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議全体会、各部会の開催

(1) 全体会：R3～4年度役員改選および推進体制の報告、圏域の健康課題の共有、R4年度の取組計画(案)の検討、グループ表彰の候補選出の周知、まめな☆カンパニー登録推進の周知、+1活動の周知(6/30)

(2) 各部会：○栄養・食生活、歯科保健部会：第1回(6/30)、第2回(10/4)、第3回(書面)  
○たばこ・アルコール部会：第1回(7/12)、第2回(2/8)

○運動・こころの健康・健診(検診)受診推進部会：第1回(書面)、第2回(2/20)

2) 健康づくりグループ表彰

(1) 県表彰：島根県知事賞：1団体 健康長寿しまね推進会議会長賞：1団体

(2) 圏域表彰：圏域会長賞(地域部門)：2団体 圏域会長賞(職域部門)：2団体

圏域奨励賞：4団体



3) 広報誌「まめな・おき通信」の発行

- ・年2回(9月、3月)作成部数1,400部/回
- ・各町村全戸回覧、関係機関・団体、推進会議委員・部会員等に配布

4) 健康づくり活動推進研修会(2/22)の実施

- ・健康づくりグループ表彰の表彰式
- ・圏域会長賞(地域部門)「朝日ヶ丘よらあや会」、圏域会長賞(職域部門)「北峯工務店」の活動発表
- ・情報提供「コロナ禍でみえた健康づくりに大切なこと」地域健康推進課 課長 大場裕子

5) 町村の健康づくりイベントへの参画

- ・ 隠岐の島町いきいき祭(11/27)での啓発

2. 栄養・食生活、歯科保健（まめまめ）部会の取り組み

【活動テーマ】 栄養・食生活「しっかり朝食、ちょびっと減塩」  
 歯科保健「毎日の歯みがき（セルフケア）で健口生活」



〈栄養・食生活〉

1) 「わが家の一流シェフ in 隠岐」料理コンクール

- ・ 「僕たち、私たちの大好きな朝ご飯」を募集
- ・ 119 作品の応募があり、最優秀賞 1 名、優秀賞 6 名、学校賞 2 校を選考し、各学校等で表彰式を実施
- ・ 「まめな・おき通信」「はるもにあ」等、広報誌に掲載
- ・ Cookpad、Twitter への掲載
- ・ 第 1 回から第 5 回までの最優秀賞受賞レシピ集の作成

2) 食育月間・食育の日の PR

- ・ 部会員に減塩のチラシの配布
- ・ 図書館で食育クイズの実施

3) まちの食育ステーション事業

- ・ スーパーで、隠岐の島町の食生活の現状、食育クイズ、減塩商品の紹介などを実施(9/3)

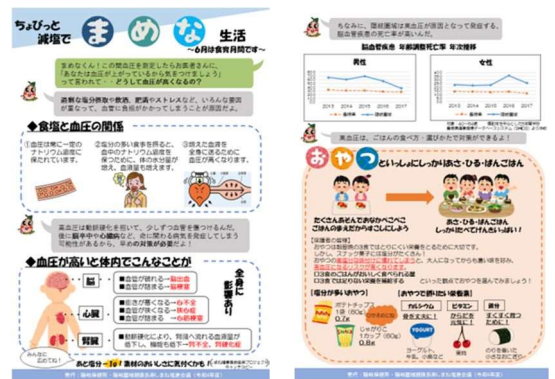
〈歯科保健〉

1) 歯と口の健康週間に合わせた啓発

- ・ 歯と口のアンケートを隠岐の島町の事業所に配布

2) むし歯、歯周病予防の啓発

- ・ 歯科啓発リーフレットを事業者訪問や町村の会議などで配布し、セルフケアの実践を呼びかけ



3. たばこ・アルコール（はればれ）部会の取り組み

【活動テーマ】 たばこ「隠岐圏域にたばこの煙のない環境を増やす（働き盛り世代を中心に）」  
 アルコール「適正飲酒に関する正しい知識を普及する」

〈たばこ〉

1) 受動喫煙防止対策

- ・ 公共施設における受動喫煙防止対策の推進
- ・ 改正健康増進法に関する周知、事業所訪問(19 か所)
- ・ たばこの煙のない施設をまめな☆カンパニーへ移行(1 件)

2) 未成年の喫煙防止

- ・ 健康教育の実施（管内中学校 3 か所）
- ・ 喫煙が体にもたらす影響、たばこを勧められた時の断り方に関するロールプレイも実施



### 3) 普及啓発活動

- ・世界禁煙デー、禁煙週間に合わせて管内小中学校、高等学校でチラシを配布
- ・スーパーマーケットで、チラシやティッシュの配布
- ・図書館や祭で、啓発の展示や、クイズ、肺年齢測定を実施

〈アルコール〉

#### 1) 未成年の飲酒防止

- ・健康教育の実施（管内中学校3か所）

#### 2) 普及啓発活動

- ・「まめな・おき通信」で隠岐圏域のアルコールアンケート結果、成人年齢引き下げに関する記事を掲載



## 4. 運動・こころの健康・健診(検診)受診推進(わくわく)部会の取り組み

【活動テーマ】運動「青壮年期の運動の実施と習慣化に向けた取り組みの推進」

こころの健康「心の不調の予防と早期発見・治療へつなげる普及啓発」

健診(検診)受診推進「精密検査受診に関する働きかけの強化」

〈運動〉

#### 1) 運動習慣定着に向けた啓発

- ・職種等で異なる日ごろの活動量に応じた運動習慣に関するチラシを配布
- ・「まめな・おき通信」に気軽に始められる運動についての記事を掲載

〈こころの健康〉

#### 1) 自死予防週間の取り組み

- ・スーパーマーケットで隠岐圏域版こころのホットライン、啓発グッズのセットを配布

#### 2) 自死予防強化月間の取り組み

- ・庁舎内でポスター掲示
- ・相談事業について町内放送及び町内広報に記事を掲載

#### 3) こころの健康に関する啓発媒体の作成・活用

- ・お酒との上手な付き合い方をテーマに隠岐圏域版こころのホットラインを作成し事業所訪問や各町村で啓発





