

浜田圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> 健康寿命を延ばす

【基本理念】「未来へつながる健康で幸福（しあわせ）に暮らせる石見のまちづくり」

【活動テーマ】「脳卒中死亡率を減少させよう」

「壮年期の自死を防止しよう」

■全体的な取組

- 浜田圏域健康長寿しまね推進会議総会の開催（7/2、12/17）
- 健康長寿しまね推進会議への出席（5/29）
- 浜田圏域健康づくりグループ表彰の実施
浜田圏域会長賞1グループ、奨励賞3グループ
- 活動推進交流会の実施（12/17）
浜田圏域健康長寿しまね推進会議の構成団体、浜田圏域の健康づくりグループ（県会長賞1グループ、圏域会長賞1グループ、奨励賞3グループ）、7024よい歯のコンクール入賞者、地域住民、保健所職員による交流会。
 - ①歯にいいおやつの試食会
 - ②健康づくりグループ、7024よい歯のコンクール入賞者からの活動報告
 - ③ロコモ予防研修会「みんなで楽しく、ロコモティブシンドロームを予防しよう！」
- 浜田市健康福祉フェスティバル、ごうつ健康まつりへの参加
- 情報誌「まめなたより」の発行（年2回）
構成団体の活動や各部会の取り組みを紹介
- ケーブルテレビによる各種キャンペーンの撮影及びテレビ放映

歯にいいおやつの試食会

（大豆かりんとう）



「みんなで楽しく、ロコモティブシンドロームを予防しよう！」



■禁煙推進部会

○未成年者への喫煙防止対策の推進

①禁煙・防煙教室（出前教室）

小中学校 10 校で実施

禁煙・防煙教室の感想

- ◎たばこは絶対に吸いません。
- ◎家族にもたばこを吸わないように話します。



○受動喫煙防止対策の推進

①たばこの煙のない飲食店 28 件登録

たばこの煙のない理容店・美容店 27 件登録

たばこの煙のない施設の登録 H27 年度新規登録 82 施設

②関係機関・地域住民に対する上記登録店の周知

浜田市健康福祉フェスティバル、ごうつ健康まつり、ゆうひパーク等でのパネル展示

○禁煙サポート体制の整備

①啓発資料の配布・パネル展示等で、禁煙治療実施医療機関、禁煙支援薬局についての情報提供

②禁煙手帳の配布

○たばこに関する正しい知識の普及啓発

①5/31「世界禁煙デー」及び5/31～6/6「禁煙週間」に合わせた取組

街頭キャンペーンを浜田水産高等学校（配布数：180部）江津工業高校（配布数：230部）で実施（6/2） ※歯と食の部会と協働で実施

島根県立大学浜田キャンパス、江津グリーンモール、ゆうひパーク、浜田駅南北連絡通路でのパネル展示（5/29～6/8）

来庁者・職員へポスター掲示、幟の設置による啓発（5/29～6/8）

関係機関・団体へのチラシ送付と周知依頼

②イベントや研修会、会議等におけるパンフレットや啓発グッズの配布

③ゆうひパークにおける常設のパネル展示

高校生に喫煙防止を呼びかけました！



■歯と食の部会

○7024よい歯のコンクール

応募者：浜田市 39 名、江津市 4 名

表彰式の開催（12/17）

○歯と口の健康週間・いい歯の日の普及啓発

①街頭キャンペーン（6/2） ※禁煙推進部会と協働で実施

・思春期向けお口の健康に関する啓発チラシ及び歯ブラシの配布

〔 浜田水産高等学校（配布数：180部）

江津工業高校（配布数：230部）

②CATVを使った啓発（6/9）

・歯と口の健康週間にあわせて、歯と口の健康週間の周知および歯と口腔の健康づくりに関する啓発を実施

○「食育フェスタ in 浜田」での歯科体験コーナーの設置 (2/21)

- ・来場者(体験者) : 約 120 名
- ・「むくむくおばけ」作りと口を使う遊びの効果の説明
- ・咀嚼力判定ガムによる咀嚼力の確認と噛む効果の説明



○食育月間・食育の日における普及啓発

①街頭キャンペーン (6/19)

- ・食育啓発用チラシ入りティッシュの配布
- ・野菜 1 日 350g の啓発、アンケートの実施

〔浜田市：キヌヤプリル店（配布数 200）
江津市：江津グリーンモール（配布数 200）〕



②スーパーマーケットの野菜売り場に、野菜 1 日 350g 摂取啓発パネルの設置 (6 月)

○食に関するキャッチフレーズ『野菜たっぷり・塩ちょっぴり』の普及啓発

①うすあじ料理研究事業～検討会の開催 (10/1) (食改交流会に兼ねて実施)

- ・うす味料理の調理実習と地域におけるうす味習慣の定着について意見交換を実施

②まちの食育ステーション事業 (6 月～)

- ・地元スーパーでの「うす味レシピ」の配布、地域でのうす味レシピの普及

③野菜 1 日 350g (1 日 5 皿) の普及啓発

- ・「朝食をしっかりと食べよう 調理体験教室」やキャンペーン、地域の健康教室等での啓発

朝食をしっかりと食べよう調理体験教室 (県立大学生 12/2)



参加者の
1/3 は、前日
に野菜を全く
摂っていません
でした。



具たくさんみそ汁や
ミルクきんぴらなど、野菜
たっぷりの料理が
できました。学生さん
から、今後野菜を
たくさん摂りたい
という意見が出
ました。



○健康づくり応援店の拡大

- ・外食を利用する人の健康管理の支援を行うため、メニューの栄養価を表示したり、栄養情報を提供するお店の発掘・・・H27 年度新規登録 3 店舗 計 52 店舗

■運動・健康づくり部会

○普及啓発

- ①「ロコモ予防」「+10 (プラステン)」等のパンフレットの配布、ポスターの掲示
- ②運動器具の貸出について周知

③ロコモ予防研修会の開催（12/17） ※圏域総会に併せて実施

- ・浜田圏域におけるロコモを予防するため、ロコモ予防に関する知識の習得と運動習慣定着のための取組を推進することを目的とする
- ・講師：島根県立体育館 体育指導員 瀬上氏
- ・参加者：約 60 名

○壮年期（事業所）の健康づくりに関する取組

①健康づくり活動優良事業所表彰の周知

- ・健康づくり活動を積極的に実施している事業所を対象に募集、表彰を行うことで、健康づくり活動の定着と発展および他の事業所への波及効果を図ることを目的とする
- ・応募数：5 事業所（11/6 表彰式実施）

②からだを動かそうチャレンジコンテストの周知

- ・応募数：1 事業所

優良事業所の表彰式



表彰式では取組について事例発表をしていただきました！

■心の健康づくり部会

○心の健康づくり応援隊

①学習会の開催（1/26）

- ・アルコール関連問題についての説明
- ・島根県断酒新生会による体験談

②啓発グッズの活用

街頭キャンペーンでは皆様のご協力のもと約1300部のチラシ及びグッズを配布することができました！



○世界自殺予防デー街頭キャンペーン（9/10）

ゆめタウン浜田、江津グリーンモール、キヌヤ金城店

キヌヤプリル店、キヌヤ二宮店

にて啓発用パンフレット・啓発グッズを配布

○自死対策強化月間での普及啓発活動（3月中）

各団体で啓発活動を実施

「伝えていますか？」

あなたのこころ♡



< 27年度の取組評価 >

浜田圏域では「未来へつながる健康で幸福（しあわせ）な石見のまちづくり」の基本理念に基づき、健康づくりのための取り組みを進めており、今年度も関係機関の協力により各種イベントでの啓発グッズの配布、スタンプラリー、アンケートなどを実施した。

例年開催している圏域表彰式での交流会の場では、「歯にいいおやつの試食会」、「各種表彰者からの活動発表」、「ロコモ予防研修会」を通じて地域住民の方とも交流を深めることができた。

今後も各部会が連携した取り組みを実施することにより、地域の健康づくりの気運を高めていきたい。