

## 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議

- (事業内容) 1. 圏域推進会議の開催  
2. 情報発信紙「まめな・おき通信」発行 (年2回)  
3. 圏域健康長寿しまね活動推進交流会の開催  
4. 健康づくりグループ表彰  
5. たばこ対策

### ●取組報告

#### ①隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 (全体会) の開催

○第1回 7月30日 (島後地区で開催) : 平成27年度事業計画について

○第2回 2月25日 (島前地区で開催) : 平成27年度事業報告

構成団体の活動の情報交換等

[隠岐圏域健康長寿しまね推進会議各部会開催状況]

○栄養・食生活、歯科保健部会 (まめまめ部会) : 6月12日・2月10日

○たばこ・アルコール部会 (はればれ部会) : 7月1日・2月16日

○運動、休養、ストレス、生きがい部会 (わくわく部会) : 7月7日・2月10日

#### ②「まめな・おき通信」 : 年2回 (9月、2月) 発行 作成部数1400部/回

各戸回覧、関係機関・団体、推進会議委員・部会員等に配布

#### ③健康づくり活動推進交流会 運動普及研修会

9月30日 交流会とロコモ予防運動研修会を併せて開催

#### ④健康づくりグループ表彰 : 圏域継続賞 (5年以上の活動) 3グループを表彰

11月29日の隠岐の島町いきいき祭りにあわせ実施

(年度内に、西ノ島町内の1グループについて表彰予定)

#### ⑤たばこ対策 : 「たばこ対策推進宣言」の普及

管内小中学校の敷地内禁煙の推進

たばこの煙のない施設登録事業の検討

#### ⑥「しまねいきいき健康づくり実践事業所」の登録 : 1社を登録 (徳畑建設株式会社)

(取組内容 : たばこ対策・運動・健診)

### ●栄養・食生活、歯科保健部会 (まめまめ部会)

<栄養・食生活分野>

活動テーマ : 「毎朝、朝ごはんを食べましょう ～早寝 早起き バランスの良い朝ごはん～」

<歯科保健分野>

活動テーマ : 「ごちそうさま おはしをブラシに 持ちかえる」

#### 1) 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

\*審査会の実施 (9月17日)、84作品) 最優秀賞1作品、優秀賞2作品、佳作3作品

まめなおきぎょしょく賞1作品、学校賞2校

\*圏域表彰式開催 (各町村健康福祉祭等で実施)

②食育キャンペーンの実施：高校生に対し、朝ご飯の大切さについて啓発

朝ご飯の摂取状況の街頭アンケート

\*日時・場所：平成27年6月16日（火）島前高校

18日（木）隠岐高校

30日（火）隠岐水産高校

\*協力いただいた生徒：307人（男子172人、女子135人）

（1年生129人、2年生95人、3年生83人）

③外食栄養成分表示普及事業 6店舗訪問

④うすあじ料理研究事業 うすあじチラシの作成

⑤まちの食育ステーション事業 うすあじレシピの設置

協力店舗：しゃん山（海士町）、サンテラス株式会社（隠岐の島町）

ショッピングセンターひまり（隠岐の島町）

<町村フェアでの料理コンクール表彰の様子>



<食育キャンペーンの様子>



## 2) 歯科保健

①歯と口の健康週間における街頭キャンペーン

\*町村健康づくり推進協議会との共催：西ノ島町（6月9日）西ノ島町内商店前

\*歯科衛生士会と共催

島前地区（6月6日）西ノ島町内商店前

島後地区（6月7日）隠岐の島町内スーパー前

②チラシ「自分で守ろう、大切な歯！」（平成26年度作成）の活用

③働き盛り世代の生活習慣アンケートの実施

## ●運動、休養、ストレス、生きがい部会（わくわく部会）

平成27年度重点取組項目：ロコモ予防の普及啓発

### 1) 運動・体力づくり

①ロコモ予防の普及啓発

○各町村広報誌・ホームページ等への記事掲載

○ロコモに関する出前講座

隠岐の島町ふれあいいきいきサロン（平成27年4月28日）

○事業所訪問（ロコモ予防に関するリーフレット配布）※がん検診啓発キャンペーンにあわせ実施

訪問先：海士町内事業所17か所、知夫村内事業所15か所

○ロコモ予防講演会の開催（隠岐圏域健康づくり活動推進交流会と同時開催）

日時：平成 27 年 9 月 30 日（水）14:00～16:00

講演：「ロコモティブシンドロームを予防しよう」（実技演習含む）

講師：隠岐広域連合立隠岐島前病院 作業療法士 濱田拓史氏

## ②ウォーキングに関する取り組み

○ポールウォーキングの紹介、実践

・知夫村いきいきウォーキング大会（主催：知夫村役場、日時：平成 27 年 10 月 17 日）

～ロコモ予防講演会～

～知夫村ウォーキング大会～



## 2) 休養・こころの健康

### ①こころの健康標語の募集・表彰

○応募数：計 60 作品（37 名）

○審査結果：最優秀賞 1 作品、優秀賞 2 作品、入選 7 作品（各町村健康フェア等にて表彰式開催）

○受賞作品の活用：広報誌等への掲載、オリジナルチラシ作成・配布等

### ②自死予防週間（9 月）の取り組み

○街頭キャンペーン〔※隠岐圏域自死予防対策連絡会、町村健康づくり推進協議会と共催〕

・隠岐の島町内 3 か所（ひまり・ウェルネス・サンテラス）・西ノ島町内 1 か所（ユアーズ）

○事業所訪問（チラシ・グッズ配布、事業所におけるメンタルヘルス対策に関する取組状況把握）

・海士町内事業所 16 か所（配布数：90 部）、知夫村内事業所 12 か所（配布数：40 部）

○その他

・隠岐合同庁舎内職員へチラシおよびグッズ配布（配布数：187 部）

・各町村タブレット放送、広報記事掲載

### ③自死予防強化月間（3 月）の取り組み

○街頭キャンペーン〔※隠岐圏域自死予防対策連絡会、町村健康づくり推進協議会と共催〕

○ポスターの掲示、タブレット放送等による啓発

### ④こころの健康に関する啓発媒体の作成・配布

### ⑤生きがいを持って生活している人のインタビュー記事掲載

～こころの健康標語表彰式～

～自死予防週間街頭キャンペーン～



## ●たばこ、アルコール部会（はればれ部会）

平成 27 年度重点取組

- ①はればれ部会において、たばこ対策宣言をする
- ②学校における敷地内禁煙を推進するため、関係機関と連携し、取組を進める。

### (1) たばこ

#### 1) 受動喫煙防止対策

- ①たばこの煙のない飲食店及び理美容院登録の開拓・拡大
  - ・飲食店 7 店舗（うち、新規登録 2 店舗）、理美容店 5 店舗
  - ・新規店舗の代表者にインタビューし、まめなおき通信にて啓発
- ②公共施設、事業所等に対する受動喫煙防止対策
  - ・学校：敷地内禁煙の推進に関する保健体育課長、健康推進課長連名による教育委員会教育長あて文書を持参して、取組を依頼した。（関係機関と同行訪問）
  - ・公共施設：圏域町村役場：多数の者の受動喫煙防止を防ぐため、町村役場における敷地・施設内禁煙推進のための取り組みを依頼し、取り組み状況の報告をいただく。
  - ・保育所：園児の受動喫煙防止のため、子どもの降園時間に合わせ保護者に向けてチラシ・グッズ配布。

③社会的機運の醸成：はればれ部会として「たばこ対策取組宣言」を行った。

#### 2) 普及啓発

- ①世界禁煙デー（5月31日）・禁煙週間（5月31日～6月6日）の取り組み  
スーパー保育所等で街頭キャンペーンの実施、IP放送等で禁煙の害について啓発

### <成果>

- ・学校の敷地内禁煙が推進された。  
H27年10月～西ノ島町内小中学校が敷地内禁煙になった。  
H28年4月～隠岐の島町内小中学校が敷地内禁煙の予定。
- ・部会の構成員が「たばこ対策取組宣言」の内容についてそれぞれの立場で、できることから取り組んでもらった。部会員と協力し、地域のたばこ対策について少しずつ推進を図ることができた。

#### <今後の活動>

- ・学校における敷地内禁煙の推進
- ・たばこの煙のない環境づくりの推進

### (2) アルコール

#### 1) 未成年者飲酒防止キャンペーン

高校生を対象に未成年飲酒防止に関するリーフレット、グッズの配布  
(4月28日 島前、5月13日 島後)

#### 2) 普及啓発

- ①未成年者の飲酒防止に関するリーフレットの活用（平成26年度に作成したチラシの活用）

### <成果>

- ・昨年作成された未成年の飲酒予防に対するチラシを活用し、啓発ができた。

#### <今後の活動>

- ・各種キャンペーンや町村広報等で未成年の飲酒予防や適正飲酒に関する啓発