

## 松江圏域健康長寿しまね推進会議

<取組目標> まめで長生きいいんあんぱい～生涯現役、健康長寿のまちづくり～

### ●圏域健康長寿しまね推進会議の運営

- 1 松江圏域健康長寿しまね推進会議（構成団体数：41）（6/11）
- 2 まめな会議（2/25）
- 3 各分科会（食、運動、たばこ・アルコール、歯科、心）（各1～3回）
- 4 まめなサポーター連絡会（9/19、9/25、2/4）



### ●圏域計画推進事業

- 1 まめなサポーターズバンク（登録者数 14名）  
連絡会や、まめな通信の発行（企画編集、仕分け作業など）、まめな協力店の発掘、モニター活動など
- 2 まめな通信 年2回発行
- 3 まめな情報協力店（登録店舗数 104店舗）  
「まめな通信」を店内に置き、来店者に情報提供していただく店を「まめな情報協力店」として登録
- 4 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会（12/18）  
実行委員会において企画し、運動分科会の構成団体を中心に運営  
内 容：H27年度健康づくりグループ表彰式、講話（ロコモ予防）、活動発表  
健康づくりグループの取り組み展示等  
参加者：109名
- 5 健康づくりグループ表彰事業  
県表彰：知事賞…上意東地域健康づくり推進協議会、ウエルビクス教室）  
会長賞…ADL対応型高齢者体操 まつえサン・クラブ、大塚地区健康推進会議  
圏域表彰：圏域会長賞（2グループ）、継続賞（11グループ）、奨励賞（1グループ）

～活動推進交流会・健康づくりグループ表彰式の様子～



## 6 各分科会の活動（以下のとおり）

### ★各分科会活動の様子

主食・主菜・副菜をそろえて楽しい食卓

#### （1）食の分科会

##### 1) クッキング講座 ～みんなで朝ごはんクッキング講座～

各団体と連携し、小学生親子から壮年期まで、幅広い年齢層を対象に調理実習や食育指導を実施（5会場、計149名の参加）

##### 2) 朝食キャンペーン

各種イベントにあわせてちらし配布等による啓発（3会場）

##### 3) 食育の日啓発活動

毎月19日の食育の日の「街頭啓発活動」に「朝ごはんを食べよう」の啓発（ちらし配布）

##### 4) 食事バランスガイドのPR

保健所HPや、該当啓発活動、食育まつり等でのPR活動

##### 5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業

平成28年3月現在 73 店舗

##### 6) まちの食育応援団事業

応援団の登録：4団体



## 7) しまね食育まつり in まつえ

県事業と連動し、くにびきメッセ大展示場を会場に展示・体験ブースを開設

参加者数：約 5,000 名      スタッフ-参加者 360 名（用紙：500 枚限定配布）

## 8) うすあじ料理研究事業

「まめな通信」等広報紙でのうすあじレシピ紹介、うすあじの普及啓発の検討

～しまね食育まつり in まつえの様子～



## (2) 運動分科会

生活に取り入れよう！続けよう！運動・体づくり

### 1) ロコモの普及啓発

まめな通信にウォーキング協会の活動紹介、ロコモに関する情報を掲載

事業所の健康管理担当者の研修会において、腰痛予防を中心にロコモの講座実施

ロコモの啓発用チラシ・パネル・ロコモチェックのイスを作成

ロコモチェックのパネル・イスの貸し出し実施

まめな通信（圏域広報誌）で

健康長寿しまね活動推進交流会のテーマを「運動」に設定し、講演・

ブース展示など実施



(3) たばこ・アルコール分科会

1) 禁煙キャンペーン

未成年者及び若年層（大学生）を中心に、喫煙や受動喫煙の害等について啓発（5/28）

2) 未成年者飲酒防止キャンペーンへの参画（主催：松江酒類業懇話会）（4/16）

未成年者飲酒、喫煙防止に関するチラシ、グッズの配布

3) 空気のおいしい公共施設等拡大事業

松江城山公園の受動喫煙対策の状況について、施設管理者、市関係課とともに現地調査  
調査結果を“まめな通信”に掲載

4) たばこの煙のない施設拡大事業 登録件数 188 件（H27 年度登録 2 件）

たばこの煙のない飲食店登録事業 登録件数 74 件（H27 年度登録 1 件）

5) 出前講座

中学校、高校、児童自立支援施設、事業所、高齢者団体に対し、たばこ、がん、アルコールについて講話。

実施回数 5 回、延べ参加者 281 人

6) 公共施設の受動喫煙対策

喫煙コーナーの撤去、集約、啓発活動への協力依頼



～禁煙キャンペーンの様子～





## (5) 心の分科会

### 1) 心いきいきキャンペーン

心の病気や自死対策について関心をもってもらうための、街頭キャンペーン等

### 2) 心すっきりすっきり出張講座

7回実施 9事業所 対象 149人

～心いきいきキャンペーンの様子～



## <平成27年度の取組の感想>

平成27年度には、各分科会活動をとおして、構成団体の主体的な取り組みに繋がるよう、働きかけることができた。交流会についても、運動分科会をベースにした実行委員会をもち、企画や運営において構成団体とともに検討し、開催することができた。

健康長寿しまね推進会議の重点取組である「うすあじ」「ロコモ」と圏域会議の活動が連動するよう、運動分科会でロコモ予防の普及啓発を主体とした取り組みを実施、食分科会では、うすあじレシピを様々な場面で情報発信した。

今後も構成団体及び各関係機関と連携を図り、健康長寿のまちづくりに取り組んでいきたい。

## <平成28年度の方向性>

健康課題が多くみられる働きざかり世代を中心に「高血圧症の予防・重症化予防」を各分科会の活動とつながりをもたせながら、啓発予定。