

# 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〕

- 働きざかり世代が健康づくりに関心をもつよう情報発信しよう
- がんによる死亡を減らそう
- 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
- 心の健康について、理解を深めよう

### ●全体的な取組

- ①**会議の開催**：出雲圏域健康長寿しまね推進会議 2回（6/11、3/10）  
 幹事会 1回（9/10）  
 各分科会開催・・・食生活分科会（3回）、たばこ分科会（3回）、運動分科会（3回）、  
 こころの分科会（2回）、歯科分科会（3回）

②**普及啓発**

「まめなくんだより」の発行 10月、3月の2回発行  
 「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」へ出展（H27.4.26 延べ参加者数：278名）

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依頼  
 全体で29グループの報告を受け、グループ表彰につなげた

④**健康づくりグループ表彰**

圏域審査会：H27.8.24 圏域表彰式：H27.12.1  
 <県表彰> 「土手町振興会」（斐川） 県健康長寿しまね推進会議会長賞  
 <圏域表彰> 奨励賞（3年）：10G、継続賞（5年）：12G、圏域会長賞（10年以上）：12G

⑤**夏休み！早おき、体そう、朝ごはん、歯みがきチャレンジ事業**

4小学校が参加（児童 794人、保護者 286人）  
 グッディー夏休み企画で実施 参加（児童 4人、保護者 3人）

⑥**健康づくり出前講座**

述べ22回実施（参加人数 747人）\*H28.2月末現在  
 事業所等へ、構成団体・機関の協力のもと講師派遣体制を整え、健康教育を実施

区分	食	たばこ	運動	こころ	歯科	健康全般	計
事業所	3	1	4	11	0	3	22

⑦**健康づくりグループ支援事業**

健康機器の貸し出し 延べ 33回（14団体）

⑧**推進会議におけるミニ学習の開催**

出雲圏域重点テーマ等について学習し、関係機関・団体が理解を深めて活動展開できることをねらいに開催した（圏域健康長寿しまね推進会議にあわせて開催）

- ・第1回「たばこによるCOPDについて～たばこは、様々な疾患を誘発します。後悔しないように吸わないようにしましょう～」 講師：すぎうら医院 杉浦弘明先生
- ・第2回「アルコールの社会医学的動向」 講師：島根大学医学部 神田秀幸教授

⑨**活動交流会（H27.12.1 出雲市役所くにびきホール 176名参加）**

〔内容〕

- 13:30～ 表彰式（健康づくりグループ、8020よい歯のコンクール）
  - 14:00～ 活動発表  
 土手町振興会、楽しく健康を創る会 ひまわり教室、神西健康づくりネットワーク
  - 15:20～ 休憩 ・展示物見学
  - 15:35～ ミニ研修 「知って得する！？健康長寿とお口の関係」  
 講師：出雲市歯科医師会副会長 園山学先生（めぐみ歯科医院院長）
- 展示・試食コーナー ～健康づくりに関する展示コーナーの設置～
- ・健康づくりを応援します！～サポート団体の紹介
  - ・貸出し用機器、媒体等の紹介
  - ・「切干大根とひじきのミルク煮」の試食
  - ・健康長寿しまね推進会議で実施する出前講座の紹介 他



## 〔成果・課題〕

- 構成団体・機関には事前の会場設営や準備から参加いただき、参加者の誘導・声かけ、切干大根とひじきのミルク煮の調理・試食の声かけ等、役割を担っていただいた。交流会の参加のみでなく、全体の運営を協働で実施することができた
- 参加者のアンケートから、「活動内容が分かり、自分の生活に、地区の皆さんに役立つように1つでも取り入れていきたい」「今後も健康づくりに励みたい」という声が聞かれ、活動の継続に向け、機運を高めることにつながった
- 多くの健康づくりグループが表彰を受け、交流会に参加したグループからは表彰が活動の励みになっていると感じる場となった
- 切干大根とひじきのミルク煮の試食を盛り込んだことで、減塩に関心を持っていただく機会となった
- 8020受賞者の方も多かったことから、歯と健康長寿の関わりについての講演を企画・実施した。多くの参加者に啓発をすることができた

## （グループ表彰）



## （切干大根とひじきのミルク煮試食）



## （ミニ研修）



## （地区活動 展示）



## （楽しく健康を創る会活動発表）



## ●食生活分科会

- ①食育キャンペーンの実施(H27. 6. 20 グッディー北部店)  
適塩みそ汁の試食、朝食アンケート、チラシ・レシピ配布、食育のパネル展示
- ②食育コーナーの設置  
コミュニティセンター23か所、保育所54か所に啓発資料（朝食や野菜の摂取、減塩）を設置
- ③うすあじ料理の普及
  - 減塩をテーマとした啓発コーナーの設置  
出雲トームフェスティバル、食育キャンペーン、活動交流会にて減塩料理の試食等を実施
  - まちの食育ステーションの設置  
スーパーにうす味レシピを設置（5店舗）
- ④外食栄養成分表示や栄養情報提供の推進  
健康づくり応援店（67店舗 H28. 2月末現在）  
（食育キャンペーンの様子）







## ●こころの分科会

### ①出前講座の際、うつに関する〇×クイズを実施

440人に実施し、うつ病の方への対応を知らない人が約4割いることがわかった

### ②イベントでの心の健康づくりコーナー設置

(アルコールパッチテスト)

出雲ドームフェスティバル、JA高松農業まつり(H27.10.25)で

啓発活動を実施

心の健康に関する〇×クイズ

誰に相談しますかアンケート

アルコールパッチテスト

思いやりの言葉募集

### ③自死予防のキャンペーン

H27.9.10 ラピタ本店、ゆめタウン斐川でチラシ・グッズの配布

H28.3.1 JR出雲市駅でチラシ・グッズの配布



## ●歯科分科会

①イベントでの歯科コーナー設置 …出雲ドームフェスティバル、出雲工業高校文化祭で歯科相談

②ライフステージに沿った指導媒体の作成 …「歯周病と糖尿病」チラシを配布、思春期向けチラシの作成・配布、イベントでの活用

③8020よい歯のコンクール表彰式 …優良賞36名、8020達成の秘訣をアンケート調査(8020よい歯のコンクール) (出雲工業高校 文化祭)



## <27年度の取組評価>

- ・健康づくり活動交流会は2回目となり、関係機関・団体と協働で地域の健康づくりの理解の場、今後の展開に向けた共通理解の場となった。参加された各健康づくりグループも活動の継続について機運を高める機会となった
- ・関係機関とのつながりにより、出前講座の実施事業所の広がりや、みんなで歩こうチャレンジコンテストの事業所参加、出雲ドームでの全分科会でのコーナー出展、出雲工業高校文化祭への継続参加など、取組の場が広がってきている。また、ロコモチェックの指導媒体は好評であり、多くの機関で啓発に取り組むことが可能となった。