

## 大田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～

#### ●全体的な取組

① 会議・幹事会の開催：大田圏域健康長寿しまね推進会議（6/18）

大田圏域健康長寿しまね推進会議幹事会（12/3※兼交流会、3/3）

② イベント開催による普及啓発

「まめで！モリモリ健康まつり（8/22）」約 500 名参加

健康長寿しまね推進会議各部会による普及啓発活動（体験・展示コーナーなど）

「大田圏域健康づくり活動推進交流会（12/3）」104 名参加

テーマ 「みんなですすめる健康長寿のまちづくり

～食べることで☆運動器症候群（ロコモティブシンドローム）を予防しよう～

講演「ロコモ予防を考えた食生活とは？」講師：島根大学医学部医学科 臨床検査医学准教授

同附属病院栄養サポートセンター長 矢野 彰三 氏

食事と運動でロコモ予防に取り組む団体の活動発表、ロコモ予防運動の実践、各種表彰式

③ 各種表彰事業

健康づくりグループ（県知事賞 1 団体、県会長賞 1 団体、圏域会長賞 2 2 団体、

継続賞 5 団体、奨励賞 1 団体）

こころの健康・生きがい標語（271 作品応募、最優秀賞 1 作品、優秀賞 3 作品、入選 5

私のおすすめバランス弁当コンクール（27 作品応募、大賞 1 作品）

④ 広報紙「大田圏域 健康長寿しまね推進会議の窓から」年 2 回発行（8 月、3 月）

⑤ 健康づくり機器の貸し出し

#### まめで！モリモリ健康まつり



#### 大田圏域健康づくり活動推進交流会





## ●栄養・食生活部会

- ①「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ」事業の実施
  - \*運動・介護予防部会及び歯と口腔の健康部会と連携して実施
- ②「私のおすすめバランス弁当」の募集（7～9月）（審査会：11月10日 応募数：27作品）
  - （株）ウシオ（グッディ）と共催して実施。バランスのよい食事の啓発の一環として、大賞を受賞した弁当のレシピを活用した弁当をグッディ全店舗で販売
- ③おやこ食育講座の実施（「おいしいだしで野菜をおいしく食べよう」をテーマに開催）
  - \*10月3日、長浜小学校で講話と調理実習。小学5年生親子 24組参加。
  - \*11月28日、大田市民センターでミニ講話と調理実習。大田保育園5歳以上親子 14組参加
- ④減塩・間食に関する普及啓発媒体の活用、貸し出し

おやこ食育講座の様子



## ●歯と口腔の健康部会

- ①「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ」の実施
  - \*運動・介護予防部会及び栄養・食生活部会と連携して実施
- ②地域や職場での啓発
  - お口の健口！歯ッピー講座の開催
  - \*1月20日、川本合同庁舎 職員対象 18名参加。
  - \*1月31日、大田市あゆみ保育園 保護者・園児対象 60名参加。
- ③11月8日「いい歯の日」にあわせた啓発
  - 歯科検診や歯科医院受診の大切さについてケーブルテレビ、有線放送、ホームページ等で啓発
- ④歯科保健媒体の活用

\*お口の健口！歯ッピー講座の様子

【まめで！モリモリ健康まつりで

お口の健康チェック】

口は、病気に対する最初の関所である!!





## ●たばこ・アルコール対策部会

### ①禁煙キャンペーン 2か所

島根県立邇摩高等学校、大田市立第一中学校

### ②たばこの煙のない施設登録拡大（177施設：2月末） H26年度より7施設増加

### ③受動喫煙防止対策の推進

\* 邑南町保健課、教育委員会で、小中学校敷地内禁煙に向けた協議

### ④啓発媒体の活用推進

\* 各種イベントやキャンペーンに併せ、タールサンプルや適正飲酒量、未成年に対する最初の一口を飲ませない啓発パネルを展示

\* 喫煙による害、保護者への禁煙支援情報を併せたチラシ作成の活用

\* 新聞社、管内市町有線放送等による周知

### ⑤飲酒・防煙教育の実施

【まめで！モリモリ健康まつりでスモーカーライザー体験】

\* 防煙教育 6校 \* 飲酒防止教育 2校



## ●運動・介護予防部会

### ①小学校と連携した、親子で取り組む運動の啓発

「夏休み！早おき・体そう・朝ごはん・歯みがきチャレンジ」

圏域内全 27 校より参加あり 親子で参加／581 組、子ども参加／932 人 延べ合計 1,513 人

### ②職場や介護予防関係機関と連携した啓発

「まめで！いきいき3分体操」DVD・CDの貸出、「働く人の健康づくり講座」で体操実践  
ロコモティブシンドロームに関する啓発パネル展示及びチラシ配布

### ③からだを動かそうチャレンジコンテスト開催（9月健康増進月間）

県全体・事業所対象 ◆参加状況…21グループ

大田圏域からだを動かそうチャレンジコンテスト ◆参加状況…4団体 23名

### ④しまね健康なまちづくり「からだを動かそうプロジェクト」補助事業

・働き盛り世代を対象に実施する取組等に必要な経費につき、企業・地域NPOに対し1/2補助。

「島根中央マルキ株」…職員の腰痛予防や改善を目的に、社内健康運動教室を開催。

「公立邑智病院」…職員の健康づくりのためセラバンド、バドミントン等器具を購入。

「福吉会」…地域住民が集まる青空市場横に仮設グラウンドゴルフコースを設営し普及させる。





## ●こころの健康・生きがい部会

### ①自死予防週間における啓発活動

街頭キャンペーンの実施 (9/8、9/10)

\*イオン大田店・コスモス大田店 (300 部配布)、川本町内 (ポプラなど 3 店舗・150 部配布)

\*がん征圧月間街頭キャンペーンと同時開催

### ②各機関における啓発活動

大田圏域健康長寿しまね推進会議と大田圏域自死予防対策連絡会の構成団体 15 団体により

チラシ 3,228 枚、グッズ 2,990 個配布

### ③こころの健康・生きがい標語の募集 (7/16～9/3) 応募者：271 名

\*表彰…最優秀賞：1 作品、優秀賞：3 作品、入選：5 作品

### ④健康教育教材 (紙芝居、パンフレット) の活用

こころの健康出前講座、こころの健康相談の周知、ストレスチェック表の活用



(こころの健康・生きがい標語  
カレンダー)

## <今年度の取組の評価>

平成 25 年度から「大田圏域健康長寿いきいきプラン～第二次大田圏域健康長寿しまね推進計画～」に基づく今後 10 年間の取り組みを開始している。

全体事業の中では、特に健康づくりグループ表彰事業において知事賞 1 団体、県会長賞 1 団体、大田圏域会長賞 2 2 団体が受賞され、それぞれ長きにわたり熱心に地域での健康づくり活動に取り組んだことが評価された。

また、ソーシャルキャピタル醸成とロコモ予防 (栄養・運動) を目的に開催した「大田圏域健康づくり活動推進交流会」では、地域で健康づくりに取り組まれているグループ・団体から多くの参加があり、講演会及び取組発表、ロコモ予防運動の実践などそれぞれの活動へつながる有意義な学びとなった。あわせて各種コンクール等の表彰も行い、地域ぐるみの自主的、主体的な活動の活性化が図られた。

さらに、各部会で取り組んだ主な事業としては、栄養・食生活部会では「おいしいだいで野菜をおいしく食べよう」をテーマにイベントでの啓発や、「おやこ食育講座」を実施した。たばこ・アルコール対策部会では邑南町保健課・教育委員会と連携し、来年度から全小中学校で敷地内禁煙となり、学校における受動喫煙防止対策の取り組みが進んだ。運動・介護予防部会では「夏休みチャレンジ事業」を通じて子供とその保護者である働き盛り世代の運動習慣定着が推進された。歯と口腔の健康部会では青壮年期を対象に「<sup>くち</sup>お口の健口！<sup>けんこう</sup>歯ッピー講座」やイベントでの啓発を実施し、住民一人一人に丁寧に啓発ができた。

各部会とも関係機関と連携しながら内容を検討し、それぞれが健康づくりの意識を持ち取組に広がりを持たせることができた。