

平成30年度 健康長寿しまね推進会議構成団体の取組

団体名：大田圏域健康長寿しまね推進会議

●全体的な取組

① 会議等の開催：大田圏域健康長寿しまね推進会議 6月14日(木) 於)大田市民会館  
同幹事会 3月11日(月) 於)島根県県央保健所

②大田圏域健康づくり活動推進交流会 7月10日(火) 於)ゴールデンユートピアおおち  
一般、スタッフ45名参加

美郷町の男性水中運動教室にクローズアップし、取り組みや効果を知る機会として町と合同で開催。  
筑波大学名誉教授 野村武男先生による水中運動教室と講演、大田圏域健康長寿しまね推進会議会長によるポールウォーキング体験教室、ロコモ椅子体験、水中運動事業で提供するお弁当のレシピ配布、たばこの害の啓発、食の情報コーナーほか



水中運動後に提供するお弁当

③ 健康づくりグループ支援事業  
県会長賞1団体、圏域会長賞7団体、継続賞2団体



県会長賞：市木運動教室(邑南町)



圏域会長賞、圏域継続賞の受賞者

④ 広報紙「ニュースレター～大田圏域健康長寿しまね推進会議の窓から～」  
年1回発行 A4カラー4面2,000部、内容：ヘルス・マネジメント認定事業所の紹介、各部会の取り組み紹介、健康づくりグループの活動紹介



⑤ 健康づくり物品の貸し出し 人気の物品：乳がん触診モデル、ロコモ度判定用椅子

●食べるしあわせ歯ッピー部会

1. 「夏チャレ! 2018」の実施

※体かろやかパワーアップ部会と連携して実施(後述)

2. スーパーでイベントの実施

11月4日(日)イオン大田店

内容: 展示(野菜350g実物、具だくさん味噌汁の塩分量など)

大人向け野菜クイズ、子供向け野菜あてゲーム

よく噛むレシピの試食(切干大根のサラダ)とレシピ配布

大人向け咀嚼力チェックガム体験

子供向け歯科啓発ブース(ストロークーツ、魚釣りゲーム)



3. スーパーの売り場等での啓発(毎月19日の食育の日)

食育の日にあわせた啓発(管内大型店舗6店舗)

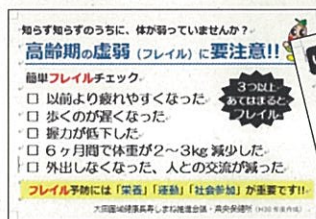
内容: 毎月19日に店内放送、ミニのぼり、関連チラシの配置



4. フレイル予防の啓発

内容: 啓発グッズの作成・活用について検討

既存の啓発リーフレットの配布



●心ゆたかにチャレンジ部会

1. 学校等と連携した啓発

防煙教室の実施 小学校4校、中学校1校

2. 地域や職場での啓発

○「自死予防週間」にあわせた啓発

ケーブルテレビ・有線放送による啓発

街頭キャンペーンの実施

・9月10日 川本町(商業施設2カ所)、チラシの配布、のぼりの設置

・9月28日 大田市(事業所健診の会場)、チラシの配布、ストレスチェックの実施



○世界禁煙デー・禁煙週間にあわせた啓発

ケーブルテレビ・有線放送による啓発

各圏域健康長寿しまね推進会議構成団体における啓発

○受動喫煙防止に関する啓発

出前講座やイベント等にて、たばこの煙のない施設やたばこ対策取り組み宣言について周知

たばこの煙のない施設登録状況 289施設(H31.3現在) ※前年度より51施設増加

大田圏域での宣言団体 3か所(H31.3現在) ※前年度より1団体増加

○こころの健康に関する相談窓口について周知

出前講座やイベント等にてチラシの配布、関係機関でのチラシ設置

## ●体かろやかパワーアップ部会

### 1. 小学校・教育委員会と連携した親子で取り組む運動の啓発

「夏チャレ! 2018」(早寝・早起き、体操、朝ごはん、歯みがき)の実施

圏域内全27校が参加、うち団体賞(在籍児童の半数以上が参加)15校

参加者: 2208名(子ども1223名、大人985人)

### 2. イベントを利用した啓発

「大田圏域健康づくり活動推進交流会」にてロコモ度チェック椅子を展示・体験、など

「働く人の健康づくり講座」にて「まめで! いきいき3分体操」を実演、ロコモ度チェック椅子を展示・体験、など

### 3. 地域や職場での啓発

ウォーキングマップの点検を兼ね、地域の方が実際に歩くイベントを実施

「あなたの町でポールウォーキング!」平成30年11月4日(日) 於)大田市内

参加者29名



夏チャレ! 2018カード



「あなたの町でポールウォーキング!」参加者

## <今年度の取組の評価>

子どもたちを育む年代でもあり、そして元気に年を重ねていくには「青壮年期の健康づくり」が重要であることから、平成30年度は「青壮年期(働き盛り世代)」に焦点をあてて取り組んだ。

部会は5部会から3部会に編制し、「食べるしあわせ歯ッピー部会」(食・栄養と歯・口腔)、「心ゆたかにチャレンジ部会」(心、たばこ、アルコール)、「体かろやかパワーアップ部会」(運動・介護予防)とした。「食べるしあわせ歯ッピー部会」はイベント会場で啓発を行い、子どもが興味をもつ内容にしたことで多くの親にもブースに足を運んでもらえ、情報を提供することができた。「心ゆたかにチャレンジ部会」は小学校の参観日に併せ防煙教育を実施し、保護者にも子どもが学んでいる内容を理解いただいた。「体かろやかパワーアップ」は夏チャレ! 2018を実施し、早起き・早寝、体操、朝ごはん、歯みがきについて啓発した。本事業は10年継続実施しており、小学生のみならず親世代へも事業が定着し、参加者が増えた。

「大田圏域健康づくり活動推進交流会」は例年とは開催方法を変え、美郷町で実践中の「男性のための水中運動教室」を学ぶ機会とした。日常生活で運動を習慣化することで、生活習慣病予防とフレイル対策となることが参加者に理解いただけたと思う。

### <平成 30 年度の方向性>

3月の幹事会において、次年度に健康長寿で取り組む事柄の整理を行った。

県の方向性に加えられたターゲット「健康無関心層」への啓発は、これまでも実施してきたイベントにて、圏域の課題を念頭に置き継続実施していく。また、歯ッピー講座やウォーキングイベントは「しまね☆まめなカンパニー」や「ヘルス・マネジメント認定事業所」など事業所へ積極的に案内し、青壮年期（働き盛り世代）への啓発を強化していきたい。アルコールの適正飲酒は、健康無関心層の方々にも手を取っていただけるよう、啓発資料におつまみレシピ（例：アルコールの分解・排出を促すビタミンC・Eを多く含むもの）などを掲載するなど工夫して啓発していきたい。

また、3部会それぞれで、高齢者のオーラルフレイル、精神・心理的フレイル、身体的フレイルについて啓発していきたい。

今後も地域職域連携協議会、地域包括ケア（健康なまちづくり）と連携し、様々な角度から取り組んでいく。