

## 平成30年度 浜田圏域健康長寿しまね推進会議構成団体の取組

団体名：浜田圏域健康長寿しまね推進会議

### <取組目標> 健康寿命を延ばす

【基本理念】「未来へつながら健康で幸福（しあわせ）に暮らせる石見のまちづくり」

【活動テーマ】「脳卒中死亡率を減少させよう」

「壮年期の自死を防止しよう」

【重点目標】① 脳卒中による死亡率を減少させるため、高血圧対策を推進しよう。

② 疾病の早期発見・重症化防止のため、健診受診率を向上させよう。

### ■全体的な取組

○会議の開催：浜田圏域健康長寿しまね推進会議総会（7/19）

浜田圏域健康長寿しまね推進会議活動交流会（12/6）

第1回幹事会（6/14）

第2回幹事会（2/21）

各部会（禁煙推進部会、歯と食の部会、運動・健康づくり部会、心の健康づくり部会）（各2回）

○健康長寿しまね推進会議への出席（5/16）

○浜田圏域健康長寿しまね推進会議総会（7/19）（参加者39名）

浜田圏域健康長寿しまね推進計画（第2次）後半計画の決定

高齢者のフレイル対策講習会、いきいき100歳体操紹介

減塩グッズ（スプレー式醤油さし）の紹介

○健康づくりグループ表彰事業

圏域選考会（8/23）、圏域表彰式（12/6）

県表彰：県会長賞「松原笑えみ会」

圏域表彰：圏域会長賞（5グループ）、継続賞（9グループ）

○活動推進交流会の実施（12/6）（参加者61名）

①H30年度健康づくりグループ、7024よい歯のコンクール表彰式及び活動報告

②野菜たっぷり・塩ちよっぴり料理「大根とツナの炒め煮」の試食

③研修会「健康増進法改正に係る受動喫煙防止対策について」

○情報誌「まめなたより」の発行（年1回）

健康づくりグループ当表彰受賞者の紹介や各部会の取り組みを紹介

○健康づくりに関する普及啓発等

健康機器の貸し出し、保健所待合室に血圧計を常設



健康づくりグループ・7024よい歯のコンクール  
受賞者の皆様

野菜たっぷり・塩ちよっぴり料理  
の試食（大根とツナの炒め煮）



## ■禁煙推進部会

### ○未成年者への喫煙防止対策の推進

- ①「未成年者の飲酒・喫煙防止についての調査」結果の両市教育委員会への提供
- ②世界禁煙デーに併せ、圏域内全高等学校1年生を対象にリーフレット類を学校を通じて配布（7校770部）
- ③禁煙・防煙教室で使用する資料・啓発グッズの貸出

### ○受動喫煙防止対策の推進

- ・たばこの煙のない飲食店 45件登録
  - ・たばこの煙のない理容店・美容店 27件登録
  - ・たばこの煙のない施設 98施設登録
- （いずれもH30年12月末現在）

### ○禁煙サポート体制の整備

- ①禁煙治療実施医療機関、禁煙支援薬局についての情報提供
- ②禁煙手帳の配布

### ○たばこに関する正しい知識の普及啓発

- ①5/31「世界禁煙デー」及び5/31～6/6「禁煙週間」に合わせた取組
  - ・江津市街頭キャンペーンへチラシとポケットティッシュの提供（200組）
  - ・県大でのキャンペーンにパネル展示とリーフレット類の配布
  - ・厚労省作成のポスター・チラシを商工会等に掲示、配布
- ②イベント等における啓発資材の配布

## ■歯と食の部会

### ○浜田圏域7024よい歯のコンクール

応募者：35名（浜田市26名、江津市9名）

表彰式の開催（12/6）：最優秀賞1名、優秀賞5名



### ○歯と口の健康週間・いい歯の日の普及啓発

#### ①歯と口の健康週間

島根県立大学浜田キャンパスにおけるパネル展示等による啓発（6/4～6/8）

#### ②いい歯の日の普及啓発

石見ケーブルテレビを活用した啓発（放送日11/29）

### ○「食育フェスタ in 浜田」での歯科コーナーの設置（7/1）

- ・来場者（体験者）：約120名
- ・口を使った遊び（むくむくおばけ作り）や遊びの効果の説明
- ・嚙ミング30セルフチェック（簡易版）の実施

- ・ボードアンケートの実施
- ・歯と口の健康づくりに関するパネル展示、リーフレットの配架



○食育月間・食育の日における普及啓発

①街頭キャンペーン (6/19)

- ・食育啓発チラシ・グッズの配布と声かけ  
浜田市：ゆめタウン江津 (250名)
- ・野菜1日 350g 摂取啓発パネルの展示
- ・野菜摂取量のボードアンケートの実施



②まちの食育ステーション事業

- ・街頭キャンペーンに併せてゆめタウン江津で体験型の啓発活動を実施



- うす味 (塩分濃度 0.8%) のみそ汁の試飲
- みそ汁 1人分のいりこ、味噌の目安の展示
- 野菜の計量体験
- 野菜料理のフードモデル展示等による野菜1日5皿 (350g) 摂取の啓発
- 野菜売り場へ『野菜1日5皿』のパネル設置

- ・うす味の野菜料理レシピ等の配架、配布 (ゆめタウン江津、ダップス、キヌヤプリル店)

○食の重点目標『野菜たっぷり・塩ちよっぴり』の普及啓発

- ・『野菜1日5皿摂取』『減塩』について各種事業や部会構成団体活動を通じた普及啓発
- ・スプレー式醤油さしの配布
- ・圏域交流会におけるうす味の野菜料理の試食
- ・まめなたよりにうす味の野菜料理のレシピを掲載

○健康づくり応援店の表示物の更新等 (計 51 店舗/H31.3月現在)

- ・健康づくり応援店を通じた減塩の普及 (スプレー式醤油さしの送付)
- ・栄養、健康情報リーフレットの送付

■運動・健康づくり部会

○普及啓発

- ①「ロコモティブシンドローム予防」等のパンフレットの配布、ポスターの掲示
- ②運動器具 (万歩計、ダンベル等) の貸出について周知
- ③フレイル対策に関する研修会 (7/19)

※浜田圏域健康長寿しまね推進会議第1回総会において実施

- ・高齢者のフレイル対策の講話と「いきいき百歳体操」の紹介・体験
- ・講師：浜田保健所 調整監 岩野 真保 氏  
：浜田市役所 統括保健師 湯浅 百合恵 氏



・参加者：39名

○壮年期（事業所）の健康づくりに関する取組

①健康づくり活動優良事業所表彰（12/13）

・健康づくり活動を積極的に実施している事業所を対象に募集、表彰を行うことで、健康づくり活動の定着と発展および他の事業所への波及効果を図ることを目的として実施

・会長賞 石見ケーブルビジョン株式会社

②ヘルス・マネジメント認定制度の周知のための事業所訪問

・訪問先:ALSOK あさひ播磨株式会社、JAしまねいわみ中央地区本部、浜田港運株式会社、桜江福社会風の里陽光苑



■心の健康づくり部会

【平成30年度活動内容】

○ひゃこるネットでの告知活動

放送日：平成30年9月10～16日

内 容：世界自殺予防デー、自死予防週間について  
ゆめタウン浜田での街頭キャンペーン実施について

○石見ケーブルビジョンでの告知活動

放送日：平成30年9月3日（月）

内 容：世界自殺予防デー、自死予防週間について  
ゆめタウン浜田での街頭キャンペーン実施について

○街頭キャンペーンの実施

日 時：平成30年9月11日（月）17:00～18:00

場 所：ゆめタウン浜田

配布物：啓発用リーフレット、その他グッズ

参加者：浜田圏域健康長寿しまね推進会議会員、浜田圏域自死総合対策連絡会会員 計13名



<30年度の取組評価>

関係機関・構成団体の協力により、イベントやキャンペーンでの啓発等、健康づくりについて身近に考えてもらえるような取組を実施した。

圏域健康長寿しまね推進会議総会では、圏域健康長寿しまね推進計画（第2次）後半計画について、圏域の現状と課題を構成団体員と確認し決定できた。

「高齢者のフレイル対策」の講演を行い、「いきいき100歳体操」の体験型のミニ講座も併せ、フレイル対策について構成団体と情報共有することができた。また、脳卒中に関連する高血圧対策に、減塩に役立つグッズ「スプレー式醤油さし」を紹介した。

今後も、健康づくりに対する取組、特に壮年期を中心とした無関心層への啓発について、構成団体と連携した取組はもちろん、構成団体・地域の健康づくりグループの主体的な取組の支援を行うことにより、地域の健康づくりの機運を高め、圏域課題である「脳卒中死亡率の減少」「壮年期の自死対策の推進」につなげたい。