

平成 30 年度 松江圏域健康長寿しまね推進会議の取組

＜取組目標＞ まめで長生きいいんあんばんい～生涯現役、健康長寿のまちづくり～
今年度の活動テーマ 「健康寿命をのぼそう」～フレイルを啓発しよう～

●松江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：39）（6/7）
- 2 まめな会議（2/14）
- 3 各分科会（食、運動、たばこ・アルコール、歯科、心）（各2回）
- 4 まめなサポーターの活動（登録者数 16）
 - ・連絡会 第1回（松江地区：9/5、安来地区：9/10）、第2回 1/15）
 - ・まめな通信の発行(企画編集、仕分け作業など)
 - ・キャンペーンやイベント等での啓発活動
 - ・まめな協力店の発掘、モニター活動
 - ・まめなサポーターをくにびき学園で募集予定
- 新★5 まめな新聞の発行 3回（7月、11月、2月）
（団体相互が一層つながることを目指し、
団体の取組の報告、圏域健康長寿しまね
推進会議の動きを伝える内容）



●圏域計画推進事業

- 1 圏域の課題に応じた事業
分科会ごとに企画・実施
- 2 必須事業
 - (1) 健康づくりグループ事業
8/30 審査会を開催し、49 グループを審査しました。
 - 県表彰への推薦 2グループ
県知事賞への推薦 1グループ推薦 → 県の推薦見送り
健康長寿しまね推進会議会長賞への推薦 1グループ推薦 → 会長賞受賞決定
「健康体操グループ」（松江市古志原）
 - 圏域表彰 合計 47グループ
 - ①会長賞 44グループ
 - ②継続賞 2グループ
 - ③奨励賞 1グループ

★健康長寿しまね推進会議 会長賞 受賞★

12/3 健康体操グループ

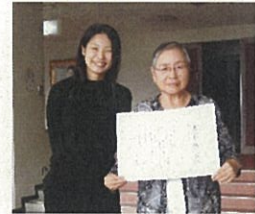
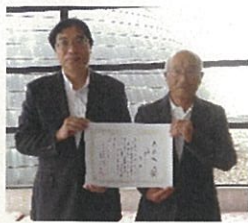
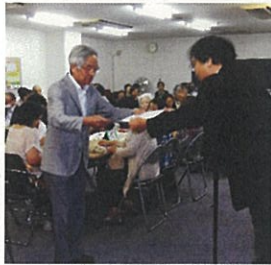
（松江市古志原公民館にて）



★健康長寿しまね推進会議 各賞 受賞★

9/13, 9/14 なごやか寄り合い研修会

代表で、黒田交流会さん、こでまきクラブさんに表彰状を受け取っていただきました



9/25 東出雲
ストレッチ体操



10/17 だんだん08
(松江市 健康教室OB会)



10/15お元気！クラブ(安来 荒島地区)



11/25 ゲート野外チーム
(安来 宇賀荘地区)



10/13 社日まめな会



(2) 壮年期を対象とした事業
分科会ごとに企画・実施

(3) 高齢者のフレイル予防

- ・活動推進交流会・・・別紙のとおり
- ・啓発

まめなサポーターの協力のもと、広報誌

「まめな通信」を発行

(企画編集、仕分け作業、協力店へ配布など)

※まめな情報協力店

(H31.1 現在登録店舗数 121 店舗)

グッズ等による啓発

(クリアファイル、ボールペン、てぬぐい等)

12/19 交流会 チラシ

～中核で推進は「まめな通信」～
 松江市の絆で健康増進 / 健康長寿のサポート
 平成30年度 松江圏域
 健康長寿しまね活動推進交流会
 12月19日(水) 13:30～16:00
 松江松江合同庁舎 2階 講堂
 (松江市東町1-1-1)

※最近刊行の「フレイル予防」をテーマに開催します。健康長寿を目指し、一緒に学びましょう。(参加費 無料)

受付 [13:00～13:30]
 開会行事 [13:30～13:40]
 講演会 [13:40～14:40]
 「フレイル予防は『3つよし』で始めよう」
 ～「運動」+「食生活」+「生活習慣」の改善～
 講師：東京郵政健康長寿推進センター 研究員 (東京郵政老人研究員) 社会福祉と地域福祉研究センター 研究員 藤原博典先生 (理学療法士)

住民グループ活動発表+交流 [14:50～15:20]
 発表グループ：松江地区 健康まつり 21 健康隊 松葉アロックス
 発表地域：お元気！クラブ(荒島地区)

健康づくり団体活動紹介+交流 [15:20～15:50]
 参加団体：河津士会、松川南士会などの活動紹介と意見交換

閉会行事 [15:50～16:00]

展示コーナー(体験、活動紹介 など)
 ・他、住友健康づくりグループ、健康づくり活動推進連絡会コーナー
 ・松江圏域健康長寿しまね推進会議の活動紹介
 ・ロコモテスト(立ち上がりチェック)、パズル展示 など

★主催：松江圏域健康長寿しまね推進会議
 ●2階合同庁舎：松江市 倉庫棟 2階 松江合同庁舎(事務局) TEL. 0852-23-1314
 中核で推進は「まめな通信」を中核として、事務局で行ってまいります。 申込 電話でも可 (参加費無料) 12/19(水)

★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) 朝食についての啓発

- ・朝食キャンペーン：平成 30 年 6 月 10 日 松江市健康福祉フェスティバル
- ・クッキング講座（次の 2 団体主体で開催）

食品衛生協会松江支部：平成 30 年 8 月 1 日 松江市内中原小学校

松江地区栄養士会：平成 30 年 11 月 4 日 松江市法吉小学校

2) 減塩の推進・野菜摂取の啓発

- ・塩分チェックのチラシ、野菜 350g のチラシを作成し、各種イベント（活動）にあわせて配布
- ・パネル等の貸し出し

※まめな通信に関連記事の掲載

※まちの食育ステーション事業（県事業）

スーパーを食の情報発信、実践のための拠点として、
食生活改善推進協議会の協力を得て、店頭で啓発を実施

3) まちの食育応援団事業

応援団の登録：4 団体

4) 食事バランスガイドのPR

保健所HP掲載

食と歯のフェスティバル in やすぎ(安来市主催 安来地区栄養士会コーナー)で掲示

5) 健康づくり応援店 店舗拡大事業

平成 31 年 1 月現在 67 店舗（松江市 49 店舗、安来市 18 店舗）



(2) 運動分科会

生活に取り入れよう！続けよう！運動・体カづくり

1) ロコモの普及啓発

- ・しまねレクリエーションフェスティバルへのブース出展
平成 30 年 9 月 15 日 松江市総合体育館
ロコモイス体験、握力測定、ボードアンケートを実施
- ・ロコモイスの貸し出し



2) 情報発信

- ・平成 30 年 12 月 19 日 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会での展示
- ・まめな通信への記事掲載（平成 30 年春号、秋号）
- ・まめな新聞への記事掲載（平成 30 年 7 月、11 月発行）

＜しまねレクリエーションフェスティバルでの運動習慣啓発の様子＞



ロコモ椅子に挑戦！



握力測定

吸わない 吸わせない 飲みすぎない

(3) たばこ・アルコール分科会

1) 禁煙キャンペーン (禁煙週間啓発活動)

- ・平成30年5月29日 12:30~13:30 みしまや田和山店 (松江市)
- ・平成30年5月30日 11:00~12:00 プラーナ (安来市)
- ・いきいきプラザ島根でのブース設置、松江合庁・いきいきプラザ島根でのポスター掲示、くにびき学園でのちらし配布
- ・両市、各団体で取組



2) たばこの煙のない施設登録、たばこの煙のない飲食店登録事業

- ・ヘルス・マネジメント認定事業所への認定証交付に併せて、情報提供を実施。
- ・新規申請：たばこの煙のない施設…1か所 (H30.12時点 203か所)
たばこの煙のない飲食店…0か所 (H30.12時点 53か所)

3) たばこ対策取組宣言 (市町村、地域、事業所、関係機関・団体等の主体的な取組を宣言)

- ・新規申請：4件

4) アルコール対策

- ・アルコール関連問題啓発週間 (11/10~16) に合わせ、いきいきプラザ島根1階に啓発コーナー設置
- ・啓発物品 (アルコールモデル) の貸出

5) 出前講座

たばこやアルコールに関する健康教育を実施 回数 2回、参加者約100人

6) 媒体の活用

- ・啓発物品 (アルコールモデル) の貸出
- ・たばこタールモデル等貸し出し

7) 情報発信

- ・平成30年12月19日 松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会において展示
- ・平成31年1月10日 今を知る！「中学校におけるたばこ・アルコール教育の実際」を開催



お口の健康は元気の源

(4) 歯科分科会

1) 元気うちから歯はいのち講座

(事業所対象の健康教育)

- ・ 申込み用のチラシを修正し、事業主セミナー（保健所等主催）において参加者約 100 名に配布
- ・ 申込み 0 件

(次年度に向け、対象、周知方法を検討中)

2) 「お口の健康考えてみませんか？」の開催

(イベントでの普及啓発)

「お口の健康考えてみませんか」事業として、オーラルフレイルの啓発、咀嚼力判定ガム、カミング30セルフチェックシート、歯科相談に取り組みました。昨年度の884名から936名と、より多くの方への啓発ができました。

イベント名	開催日	参加者
松江市健康福祉フェスティバル	H30. 6. 12.	816名
安来高校 文化祭 (まちの保健室：看護協会)	H30. 11. 3.	65名
安来市奥田原地区 文化祭	H30. 11. 11.	55名

ボードアンケート：「1年に1回以上定期的に受診する『かかりつけ歯科医』をもっていますか？」

イベント (204人回答)	はい	いいえ
松江市健康福祉フェスティバル	101人	34人
安来高校 文化祭 (まちの保健室：看護協会)	11人	23人
安来市奥田原地区 文化祭	22人	13人
参考：H29年度	はい 55.6% (65.7%)	いいえ 44.4% (34.3%)



「元気うちから 歯はいのち講座」を利用しませんか？

無料

歯と口の健康は、おいしく食事を取り、元気を作づくりの第1歩。歯と口の健康について、わかりやすくお話しします。

※10人までの少人数も対応します。 ※開催時間：朝礼の12時～2時、OK

対象・会場	事業所にお勤めの方、少人数の事業所もぜひご参加ください。事業所のミーティングルーム、休室等に伺います。
申し込み方法	このチラシの下の枠内を記入の上、FAXで申し込みにください。
内容・講師	(内容) 歯と口の健康に関すること。詳しい内容はご依頼ください。(講師) 歯科医師または歯科技術士が担当します。
日時・料金	(日時・時間) 開催の日時・時間はご依頼ください。(料金) 料金は無料です。

「講座でもっと気をつけてあげれば良かったこと」の第1位が「歯の健康」点として1～定年退職者のアンケートから～

※お子様がいる方は、親の健康意識が高まることやお子様の意識の高まりにつながります。

働きがりのみなさまへ

歯と口の健康についてお話しすると「もっと早く聞いておけばよかった…」という感想をいただくことがあります。まだ間に合います。正しい口腔ケアは歯と口の健康になります。歯と口の健康は、働くみなさんの全身の健康にもつながり、健康経営にもつながります。歯は健康のみなさんと一緒に働くことにより、知識の継承・浸透になります。ぜひ、ご利用ください。

下の枠内にご記入の上、FAXでお申し込みください。併用申し込みも可能です。併用申し込みの際は、お電話にてお問い合わせください。※お取り急ぎ、このままFAXを送ってください。わからない場合は、お気軽にお問い合わせください。

FAX (0852)21-2770 松江保健所 健康増進課 行啓

事業所名	〒	番地	電話番号	受付予定人数 ()人
所在地・連絡先				
担当者名		予定会場		
第1希望日時		第2希望日時		

※日時は、開催の都合により変更となる場合があります。あらかじめ、ご確認をお願いします。

松江保健所健康増進課 (事務局) 松江市 健康増進課 松江保健所健康増進課 健康増進課
TEL:0852-23-1314 FAX:0852-21-2770 松江市健康増進課 TEL:1741-3 いんせいのプラザ 3階

3) 情報発信

・平成 30 年 12 月 19 日

松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会において展示



4) 「がん検診」の啓発

・安来市奥田原地区の文化祭において、以下のボードアンケートに取り組み、かかりつけ歯科医をもつこととあわせ、がん検診の受診勧奨を行った (35 名)

Q 「今年健康診断を受けましたか」

Q 「今年のがん検診を受けましたか」

Q 「1 年に 1 回以上定期的に受診する「かかりつけ歯科医」を持っていますか？」



(5) 心の分科会

1) 心いきいきキャンペーン (街頭キャンペーン) の実施

① 「世界自殺予防デー」における取り組み (9 月)

【安来会場】 9/8、9/10 参加団体数：19 団体 配布数：500 部

【松江会場】 9/10 参加団体数：15 団体 配布数：1,000 部

内容：のぼりの掲示及びチラシ等の配布 (安来会場は意識調査も実施)

② 若者に向けた取り組み

・各種専修学校への出前講座：松江栄養調理製菓専門学校 32 名

平成 30 年 7 月 6 日 参加団体数：4 団体

内容：心の健康や適切なお酒の飲み方、悩みがある人への声のかけ方など

・ちらし配布 (8 校 1,316 部)

③ 「自死対策強化月間」における取り組み (3 月)

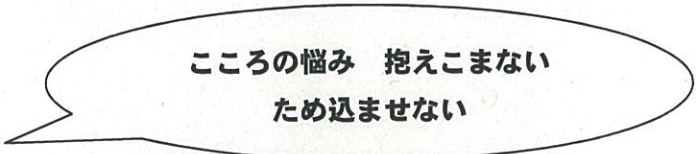
各構成団体内での定例会やイベント等で、パネルやチラシを用いて周知 (予定)

2) 心すっきりすっきり出張講座

7 回実施 (7 事業所) 受講者 149 人

内容：職場のメンタルヘルスについて

～心いきいきキャンペーンの様子～



●健康管理体制の整備

受けよう！健康診断 がん検診

(1) がんの1次予防の取組

- 食生活改善、運動習慣の定着、たばこ対策など、各分科会事業の中で取組

(2) がん検診受診者の増加に向けた取り組み

○がん検診普及啓発活動

各構成団体の集まり等でパンフレット配布など啓発活動の実施

がん検診啓発の講座・事業への参加、協力

○松江市医師会&がん検診を推進する会 主催 市民公開講座の後援、協力

平成30年9月15日 会場；くにびきメッセ

テーマ「最新のがん外科治療」

がんに対する正しい知識の普及、がん検診受診率向上を目的に開催。

多くの画像・動画を用いた講演で、参加者からも「治療について聞く機会となり良かった。がん検診を受診しようと思う」と好評

～市民公開講座

『最新のがん治療』の様子～



<平成30年度の取組の感想>

平成30年度には、中間評価をふまえた後期計画のスタート年として、今後6年間で重点的に取り組む項目のひとつである「健康づくりと介護予防の一体的な推進」を意識し、活動テーマを「フレイル予防」に設定し取り組みました。

交流会では、事前に「企画会」を開催し交流会の目的を「地域の健康づくりのリーダーがフレイルという言葉を知り、地域でその予防の活動に取り組んでもらう」と明確にできました。講演によるフレイルの基本知識の理解、構成団体の活動説明により、地域のグループと職能団体のつながり等、成果が得られました。

住民代表として「まめなサポーター」のみなさんは、交流会、各分科会事業等当日のみでなく準備段階も含め様々な場面で活躍いただきました。各分科会では「介護予防」も意識した啓発活動の企画・実施につながりました。

各団体の動きや健康長寿しまねの活動の動きを団体相互がより理解でき「つながり」となるよう今年度から委員向けに「まめな新聞」を発行したところ、各団体の役員会の報告等で活用いただくという成果にもつながっています。

<平成31年度の方角性> (案)

圏域計画の後期計画に基づき、重点取組のうち、健康づくり・介護予防を一体的にすすめる体制づくりを中心として、引き続き「フレイル予防」をテーマに設定します。次年度の活動は、より「つながり」を意識しつつ、フレイル予防の具体的な活動の企画、実施します。