

令和6年度 松江圏域健康長寿しまね推進会議の取組

<スローガン> 「目指せ！生涯現役、みんなで延ばそう健康寿命」

「目指せ！健康長寿のまちづくり」

令和6～8年度 重点項目

食を中心とした「+1活動」を地域で、職場で展開しよう

- ◆5年ぶりに活動推進交流会を開催し、地域の健康づくりグループの方々と交流を図りました。
- ◆しまね健康寿命延伸プロジェクトにより、各分科会においてもプラスワン行動を意識して活動に取り組みました。

●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)(令和6年6月6日)
2. まめな会議 2月27日
3. 各分科会
 - 食 :2回開催(①6月6日 ②2月7日)
 - 運動:2回開催(①6月6日 ②1月23日)
 - 歯科:2回開催(①6月6日 ②1月16日)
 - たばこ・アルコール:2回開催(①6月6日 ②1月30日)
 - 心 :2回開催(①6月6日 ②1月28日)
4. まめなサポーターの活動(登録者数 12名)
 - ・連絡会 2回開催 ①8月21日 ②3月7日
 - ・各分科会での啓発活動
 - ・まめな協力店の把握、モニター活動
5. まめな通信の発行 2回
 - まめな新聞の発行 1回(3月に2回目発行予定)



●圏域計画推進事業

1. 圏域の課題に応じた事業

1) 活動推進交流会

11月27日(木) いきいきプラザ島根 403 研修室 参加者数 85人

「健康づくりを楽しく長く続けるためのヒントを学ぼう」をテーマに5年ぶりに開催し、盛り上がりました。多くの参加者から「楽しみながら活動をすることが大切」と感想やご意見をいただきました。

徳若会長あいさつ

活動発表:城北ウォーキング教室

デモンストレーション:ベジチェック®



デモンストレーション:立ち上がりテスト

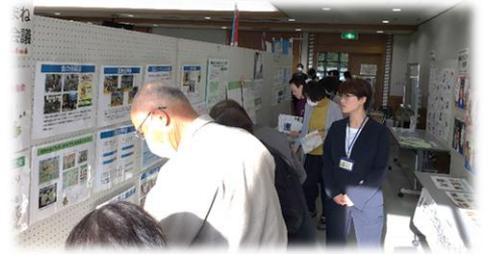
理学療法士のアドバイス



グループワーク



活動展示



2)分科会ごとに企画・実施 各分科会の様子(p5～)を参照

2. 必須事業

1)健康づくり活動事業

令和6年6月19日に審査会を開催し、35 グループを審査しました。

○県表彰への推薦

- 【県知事賞】 地域部門 1団体県への推薦は見送り
- 【県会長賞】 地域部門 3団体のうち1団体を推薦、受賞にいたしました
- 職域部門 1事業所を推薦、受賞にいたしました

○圏域表彰 計30団体・事業所

- 【圏域会長賞】 地域部門 22団体 (松江市:17団体、安来市:5団体)
- 職域部門 4事業所 (松江市:3事業所、安来市:1事業所)
- 【継続賞】 地域部門 4団体 (松江市:4団体)

令和6年度 健康づくり活動表彰

活動推進交流会や研修会、団体の活動の場でお渡ししました！表彰状授与式の様子を一部ご紹介します。

地域部門

○松江圏域健康長寿しまね推進会議 活動推進交流会

県会長賞:城北ウォーキング教室



活動発表の様子



松江圏域会長賞・継続賞を受賞された団体のみなさま



受賞団体代表:遅江元気塾



○団体の活動の場

活動発表:たわらサロン



上山佐地区健康を守る会



職域部門

○松江圏域働きざかりの健康づくり研修会

県会長賞:株式会社真幸土木



活動発表の様子



富士見物流株式会社

社会保険労務士法人
村松事務所

株式会社さんびる

株式会社キグチテクニクス



圏域表彰 受賞グループ・事業所一覧

○県知事賞(過去に県会長賞を受賞し、活動が拡充している)

職域部門・地域部門	共に該当なし
-----------	--------

○県会長賞(過去に圏域会長賞を受賞し、活動が拡充している)

地域部門	城北ウォーキング教室
職域部門	株式会社真幸土木



○圏域会長賞(活動年数 10 年以上)

松江	石野・以後後久なごやか会	持田鶴友会	みほのせき花咲きの会
	宇井友愛(UI)なごやか会	法田ございの会	菅浦なごやか会
	海崎ガガイモの会	魚町なごやか会	北寺町みんなて茶話会
	一の谷つくしの会	なごやか楽球会	ふじな なんでもこいの会
	忌部花街道 花づくりグループ	生馬地区寿会	津田踊って歌って楽しいかい
	子どもとふれあう会(本庄長生会)	遅江元気塾	
安来	母里ミニデイ	たわらサロン	母里地区さわやか健康会議
	上山佐地区健康を守る会	安田地区健康会議	
職域	富士見物流株式会社	社会保険労務士法人 村松事務所	株式会社さんびる
	株式会社キグチテクニクス		

○継続賞(活動年数 5 年以上)

松江	美保小路区はなさかい	転ばんズ K	寿会 体操クラブ
	穴道うぐいすの会		

- 2) 壮年期を対象とした事業・・・分科会ごとに企画・実施、出前講座
- 3) 高齢者のフレイル予防・・・各団体に機会に応じてリーフレット等により実施

啓発 広報誌「まめな通信」を発行、まめな情報協力店※に配布

- *R6秋号:健康長寿しまね推進計画(第三次)について・各分科会+1啓発
- R7春号:松江圏域健康づくり交流会・健康づくり活動表彰・人生会議(ACP)
- ※まめな情報協力店 (R7.2月現在登録店舗数 109店舗)

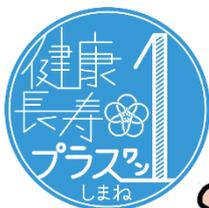
●健康長寿しまね推進会議 全分科会を通じた取組み

○健康寿命延伸プロジェクト「プラスワン活動」

重点的に取り組むための「3つのキャッチコピー」を広く周知・啓発しました。

※プラスワン活動

普段の生活や健康づくりの取組にもう1つ健康づくりの取組(行動)を加えてもらう。



重点的に取り組むための「3つのキャッチコピー」



●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

○啓発では、ベジチェックなどのツールを活用し、食習慣の振り返りを進めました。
○「まちの食育応援団」の活動として、まめな通信「うす味レシピ」の掲載や、他団体のイベントでの献立提案、研修会の開催があげられます。

1) 普及啓発を中心とした事業展開

○啓発資材の貸出

- ・パネル、フードモデルの貸出(R6年度実績:貸出 5件)
- ・フードモデルの拡充(R6年度:4セット購入)

○食の啓発活動

- スーパーでのまちの食育ステーション事業の実施、イベントへの参画
- 食・歯科分科会共同作成の啓発チラシを活用
- まめな通信への記事掲載
- ・食育活動のPR、かんたんうす味レシピ

2) 各団体の情報発信、連携した取組の推進

○まちの食育応援団事業

- ・まめな通信「うす味レシピ」の提供(R6 秋号:松江地区栄養士会)
- ・食育推進研修会の開催
- ・研修会講師対応
- ・他団体の食育活動の支援(献立考案)



2. 運動分科会

生活に取り入れよう！続けよう！運動・体力づくり

しまねレクリエーションフェスティバルで運動啓発のブース出展をしました。
委員やまめなサポーターと協力して取り組み、計147名の来場者へ啓発をしました。



1) ロコモティブシンドロームの普及啓発

- ・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
→令和6年9月14日
松江市総合体育館
ロコモチェック(2ステップテスト、片足立ちチェック)、
握力測定、ボードアンケート、各種啓発(まつえっこ体操、
出雲弁ラジオ体操)を実施。
- ・ロコモ椅子の貸出
→貸出実績:5件(R7.2時点)

【レクリエーションフェスティバルの様子】



2ステップテスト



握力測定

2) 情報発信

- ・松江圏域健康長寿しまね活動交流会での情報発信
→ロコモ椅子のデモンストレーション、ロコモ椅子体験コーナー
- ・まめな通信への記事掲載(令和6年秋号)

お口の健康は元気の源!
歯周病・お口のフレイルを予防しよう!!

3. 歯科分科会

「歯周病・お口のフレイル予防」をテーマに活動しました。食の分科会と一緒に作成した「お口の健康は元気の源」リーフレットを用いた啓発、各団体の活動を通じて、プラスワン活動を行いました。



- 1)「歯周病・お口のフレイル予防」など歯や口腔に関する啓発
 - ・いきいきプラザしまね 1 階ロビーでブース設置
 - ・ホームページに掲載
 - ・まめな通信への記事掲載(令和 6 年秋号)
 - ・食の分科会事業と連携し両市のスーパーマーケットにチラシ配布
- 2)職域の取組みやしまね☆まめなカンパニーに向けた情報発信
 - ・まめな☆カンパニー登録事業所へ「元気なうちから歯はいのち講座」について周知(7事業所)
 - ・事業所訪問時に出前講座、歯周病検診等について周知(4事業所)
- 3)両市、各団体の取組み
 - ・オーラルフレイルをテーマにした DVD を松江市内各公民館へ配布
 - ・高校でのイベントや健康教育で生徒へお口の健康について啓発
 - ・各団体の研修会等でパンフレット配布
 - ・安来市食と歯のフェスティバルでは、各団体と協力し、安来地区歯科衛生士会を中心に口腔ケア等について啓発
 - ・安来市口腔衛生展(2月)では、オーラルフレイル、災害時の口腔ケア、子どもの口腔の健康について啓発



高校生を対象にした口腔ケアチェック(松江市)



安来市口腔衛生展

吸わない 吸わせない 飲みすぎない

4. たばこ・アルコール分科会

- 構成団体の活動を通じて、たばこ・アルコールの健康影響について啓発をおこないました。
- 世界禁煙デーキャンペーンに毎年取り組んでいます。令和6年5月31日に圏域の商業施設2か所で街頭キャンペーンを実施しました。
- アルコール関連問題啓発週間にあわせて展示等啓発を行いました。

- 1)禁煙キャンペーン(禁煙週間啓発活動)
 - ・令和6年5月31日 ホックプラーナ店(安来市)
 - ・令和6年5月31日 イオン松江ショッピングセンター(松江市)
⇒来店者へ声掛けをしながらグッズとチラシのセットを配布
 - ・令和6年5月 圏域の保育施設へチラシを郵送
 - ・いきいきプラザ島根、松江合同庁舎 1 階ロビーでのブース設置
 - ・各団体、両市で啓発の取組み



○啓発活動の様子



ホック プラザナ店



イオン松江ショッピングセンター



いきいきプラザ島根 1階ロビー

2) たばこの煙のない施設登録事業

- ・新規登録 2件 合計 206施設

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)

- ・新規登録 5件 合計 31団体等

4) アルコール対策

- ・アルコール関連問題啓発週間(11/10~16)にあわせて、いきいきプラザ島根 1階に啓発コーナーを設置
- ・各団体の活動の中で啓発チラシを配布。

5) 出前講座

- ・たばこやアルコールに関する健康教育を圏域の学校で実施
安来市立第三中学校 3年生 49名
安来市立第二中学校 3年生 26名



6) 媒体の活用

- ・啓発物品(アルコールモデル、酔っ払いメガネ、たばこタールモデル等)貸出
2団体、計2回 (前年度:7団体、計8回)

5. 心の分科会

こころの悩み 抱えこまない ため込ませない



○今年度より心いきいきキャンペーンの機会をメンタルヘルスデーといのちの日を増やし、さらにその他の期間にも構成団体のイベントの時期など都合の良い時期に実施していただき、年間を通してさまざまなチャンネル(場所・対象)に普及啓発することができました。

○パネル展示やパネルアンケートも多くの会場で実施できました。

1) 心いきいきキャンペーンの実施

- ・各心いきいきキャンペーンで、全世代における心の健康づくりに関する取組を進めるとともにメンタルヘルスに関する正しい知識の普及、ストレス対処法、相談窓口について周知。
- ・方法としては、啓発リーフレットやグッズの配布、パネル掲示・パネルアンケートの実施。
- ・リーフレットの種類を増やし、「心の健康づくり啓発グッズの貸出し・提供一覧」を整理した。各構成団体の普及啓発しやすい媒体を選んでいただいた。リーフレットはホームページからダウンロードできるようにした。

- ・10月の啓発では、9月にいきいきプラザで実施したパネルアンケートを掲示。掲示することで、他の方の記入されたストレス対処法を参考にいただける機会となった。年間を通じてつながりのある啓発を実施。
- ・若者層へは大学、短期大学、専修学校(10校)に対し、年3回心の健康づくりや相談窓口に関する電子媒体で情報発信。
- ・働き盛り層へは、出前講座の際にリーフレットを配布。

2)心すっきりすっきり講座

- ・保健所職員による出張講座 4回:4事業所…受講者 187人

●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組

- ・がん検診普及啓発活動

各団体の関係するイベント等でパンフレット配布、いきいきプラザ島根1階に啓発ブースを設置し啓発活動を実施しました。また、がん検診啓発の講座・事業への参加、協力を行いました。

●ホームページの作成・修正

- ・各分科会のページや取組み等を更新しました。
- ・必要に応じて使っていただけるよう、健康教育の貸出し用グッズを継続して掲載しています。今後は両市の取組や、団体の活動、情報発信を順次追加する予定です。

松江保健所ホームページ https://www.pref.shimane.lg.jp/matsue_hoken/

(スマホのカメラ等で下のバーコードを読み込むと表示されます)



『松江圏域健康長寿しまねの推進』トップページ

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/matsue_hoken/matsuekeniki-kenkochoju/



『令和6年度松江圏域健康づくり活動表彰について』

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/matsue_hoken/matsuekeniki-kenkochoju/hyouyou/



『健康機器の貸出・提供を行っています』

https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kikan/matsue_hoken/matsuekeniki-kenkochoju/kiki.html