

令和7年度 健康長寿しまね推進活動報告書

団体名:松江圏域健康長寿しまね推進会議

- <取組目標> 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
- <取組内容> 食を中心とした「+1活動」を地域で、職場で展開しよう

●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:38)(令和7年6月5日)
2. まめな会議 2月26日
3. 分科会 年2回開催
食:6月5日、2月12日 運動:6月5日、R8年1月20日 歯科:6月5日、2月12日
たばこ・アルコール:6月5日、2月12日 心 :6月5日、1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 10月24日、3月10日
・活動 各分科会での啓発活動、まめな協力店の把握、モニター活動等
5. まめな通信の発行 2回(春・秋)
まめな新聞の発行 1回

●圏域計画推進事業

1. 圏域事業

活動推進交流会

- 開催日:11月19日(水) 会場:松江合同庁舎 2階講堂
- テーマ「いつもの活動に健康づくりをプラスワン+1」
- 参加者 95名 健康づくり活動をしている団体、松江圏域健康長寿しまね推進会議構成員まめなサポーター、スタッフ
- 内容
・健康づくり活動表彰 地域部門
・健康づくり活動発表「学園台元気クラブ(松江市)」「すずめの楽校」
・講 話 「無理なくできる！健康長寿のための身体活動のコツ」
講師 日本健康運動指導士会島根県支部 北湯口純氏
・グループワーク



2. 必須事業

1)健康づくり活動事業

審査会の開催 8月19日

○県表彰への推薦

【県知事賞】 職域部門 1事業所を推薦

【県会長賞】 地域部門 1団体を推薦

○表彰

【島根県表彰】 島根県知事賞 職域部門 : 1 事業所

島根県会長賞 地域部門 : 1 団体

【圏域表彰】 松江圏域会長賞 地域部門 : 3 1 団体

職域部門 : 5 事業所

継続賞 地域部門 : 3 団体

奨励賞 地域部門 : 2 団体

3. 分科会活動

食の分科会

主食・主菜・副菜をそろえて楽しい食卓

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実績:4件

○食の啓発活動

スーパーでのまちな食育ステーション事業の実施、イベントへの参画

○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

○まちな食育応援団事業

・まめな通信秋号「うす味レシピ」の提供(安来地区栄養士会)

・他団体の食育活動の支援(献立考案)

成果・課題

○「食のプラス1」を展開するための意見交換を行い、構成団体が取組みやすく一体感が生まれる取組とするには、ターゲットや手法をより明確にする必要があるとの認識を共有できた。

○島根県・松江市・安来市が共通して推進する「カラダにまめなメニュー認定制度」等の食環境整備について、事業所への助成支援やお試し期間の導入、広報強化など、地域に根付き継続性のある事業にするための改善案が多く提案された。

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

1)普及啓発

○松江圏域健康長寿しまね活動推進交流会での啓発

日本健康運動指導士会:北湯口純氏の講話

「無理なくできる！健康長寿のための身体活動のコツ」 参加者95名

○啓発媒体 口コミ椅子の貸出実績:2件

○構成団体の取り組み

地域での運動の取り組み支援、運動習慣を定着させる環境づくり、フレイル予防の取り組み等を実施



2)情報発信

○まめな通信秋号「ウォーキング」「謎解きウォークラリーしまねクエスト」記事を掲載

○「謎解きウォークラリーしまねクエスト」の周知

成果・課題

○活動推進交流会の多くの人が集まる機会に、日常生活に取り入れられる身体活動コツや、体を動かすことの大切さを啓発することができた。また、参加者のアンケートから、この内容を家族や地域へ伝えると感想があり、波及効果が得られた。

○構成団体がそれぞれの特徴を生かし、子供から高齢者まで、身体活動や運動についての普及啓発活動や支援サポートを行うことができた。

歯科分科会

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!!

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
- ・まめな通信秋号へ記事掲載

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」を実施(2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(36事業所)



3)両市、各団体の取り組み

- ・松江市健康福祉フェスティバルにおいてオーラルフレイル等について啓発
- ・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体験型コーナーを設け口腔機能発達不全等について啓発
- ・地域や学校の健康講座等で歯と口の健康づくりに関連した講話を開催
- ・所属する団体の職員等へ歯科検診受診の呼びかけや歯の講話を実施



安来市十神地区健康講座



いきいきプラザ島根 1 階の展示

成果・課題

- 各団体の事業や市のイベント通じて歯周病やお口のフレイル予防について啓発することができた。
- 歯周病の課題となる壮年期世代への啓発する機会が少ない。食、運動など他の関係団体と連携し、啓発の機会や方法を検討していく。

たばこ・アルコール分科会

吸わない 吸わせない 飲みすぎない

1) 禁煙キャンペーン(禁煙週間啓発活動)

- ・令和7年6月3日 島根大学松江キャンパス(松江市)
- ・令和7年6月4日 ホックプラーナ店(安来市)
⇒学生や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7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、両市で啓発の取り組み



○啓発活動の様子



島根大学松江キャンパス



ホック プラーナ店



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 1件 合計 207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 11件 合計 43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



いきいきプラザ島根 1 階ロビー

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 57名

安来市立第二中学校 3年生 24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)

貸出実績:2団体、計2回 (前年度:2団体、計2回)

成果・課題

- 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った。
- 世界禁煙デーキャンペーンに毎年取り組んでいる。令和7年6月3日に大学、令和7年6月4日に商業施設1か所で街頭キャンペーンを実施し、幅広い年代にたばこの健康障害について普及することができた。
- アルコール関連問題啓発週間にあわせて、こころの分科会と連携して展示等啓発を行った。

心の分科会

こころの悩み 抱えこまない ため込ませない



心いきいきキャンペーンの実施

- 目的:全世代を対象に心の健康づくりに関する取組として、相談窓口について周知、メンタルヘルスに関する正しい知識の普及、ストレス対処法の情報提供
- 方法: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
- 期間:9月世界自死予防週間、10月メンタルヘルスデー、11月アルコール関連問題普及月間、12月いのちの日、3月自死対策強化月間、「その他構成団体が取り組みやすい時期」
- 内容:のぼりやパネルの掲示、グッズやリーフレットの配布、電子媒体の送信等

〈実施状況〉

- ・パネルの掲示会場の延べ数:19会場(前年度17会場)
- ・グッズ配布会場の延べ数:21会場(前年度12会場)
- ・電子媒体で周知した延べ回数:42回(前年度32回)
- ・リーフレット配布数 2,523枚(前年度 2,006枚)
- ・啓発活動実施団体 7団体、啓発実施団体延数 24団体(前年度20団体)
- ・大学、短期大学、専修学校の計 10校に対し、年4回(世界自死予防週間、メンタルヘルスデー、いのちの日、自死対策強化月間)心の健康づくりや相談窓口について電子媒体で情報発信

〈その他〉

- ・新たな活動として10月のメンタルヘルスデーに伴い、シルバーリボンの啓発活動を試行的に実施
- ・松江市ボランティアセンターへシルバーリボンの作成を依頼し 7団体 167個配布

成果・課題

- 啓発活動実施団体が複数会場で実施する事で啓発実施団体延件数が増加し、より多くの人に啓発できた。
- 次年度に向けて:シルバーリボンの啓発活動について、10月のメンタルヘルスデーに伴い、本格導入していく。

●健康管理体制の整備

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。また、がん検診啓発の講座・事業への参加、協力を行った。

○今年度取り組んだ『+1(プラス ワン)活動』を記入してください。

取組内容 (※該当する項目に☑をつけ、内容を記入ください)		参加者数	配布数
		※不明の場合は、不明と記入	
✓ 運動	運動(圏域活動推進交流会や各団体の取組やイベント等に併せて、周知、啓発)	不明	472
✓ 食事	食事(圏域活動推進交流会や各団体の取組やイベント等に併せてキャッチコピーの活用、減塩と野菜摂取についてプラスワンチラシで啓発)	不明	3175
□ その他			

<取組の評価>

6月に圏域推進会議を開催し、分科会を中心に今年度の取り組みを推進することができた。

2月に開催した「まめな会議」では、コアメンバーに参加いただき、松江圏域の健康課題について改めて共有し、「循環器病予防」「フレイル予防」「肺炎予防」の3つの健康課題に向けて、来年度は具体的な取り組みを行っていくことを方向性とした。

来年度については、構成団体の特色を生かし、健康課題に対する取り組みを強化していく。