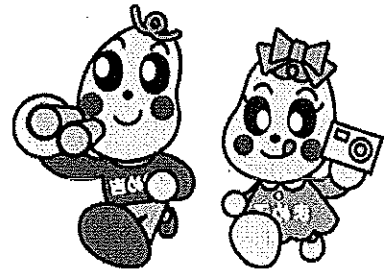




## 資料編

---



# 健診結果別 まめな地区ベスト10

平成23年度の松江市の健診結果から、各項目ごとに適正値の方の割合が多い、上位10地区をあげています。

## ①生活習慣病を起こしにくい地区

メタボリックシンドローム非該当だった人の割合

大野	79.8%
古江	76.6%
城東	76.6%
城西	76.0%
持田	76.0%
古志原	75.8%
大庭	75.6%
城北	75.5%
乃木	75.4%
津田	75.2%

市全体の割合は、73.1%でした。

## ②体格のちょうど良い人が多い地区

BMIでふつうだった人の割合

乃木	82.2%
八雲	81.9%
古江	81.5%
城西	81.4%
城東	81.3%
朝日	81.0%
秋鹿	80.9%
法吉	80.7%
生馬	80.5%
城北	80.4%

市全体の割合は、78.4%でした。

## ③血圧のちょうど良い人が多い地区

血圧が正常の人の割合

忌部	64.8%
玉湯	51.4%
八雲	50.9%
宍道	50.6%
古江	50.3%
城北	50.1%
大野	49.2%
乃木	48.0%
鹿島	47.4%
朝日	47.2%

市全体の割合は45.3%でした。

## ④動脈硬化になるリスクが低い地区

悪玉 (LDL) コレステロールで異常なしの人の割合

玉湯	55.3%
本庄	53.4%
宍道	53.0%
白潟	52.2%
朝酌	51.7%
生馬	51.6%
持田	51.5%
川津	51.1%
忌部	50.8%
秋鹿	50.4%

市全体の割合は、48.0%でした。

## ⑤血液中の糖の濃度がちょうど良い人が多い地区

HbA1c判定が適正だった人の割合

宍道	71.6%
古江	67.9%
朝日	67.7%
鹿島	66.0%
雑賀	65.2%
城北	64.6%
八雲	64.3%
美保関	63.9%
生馬	63.8%
東出雲	62.9%

市全体の割合は59.5%でした。

ご自分の地区はいかがでしたか？  
みんなでまめな地区を目指そう！



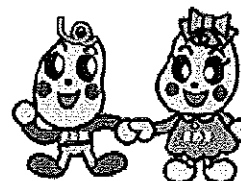
## 松江市健康まつえ21推進隊 活動のまとめ

### 【推進隊設置の目的】

各公民館区において、住民の健康づくりに対する意識の高揚を図り、地区特性を活かした自主的な健康づくりに取り組むことで、新健康まつえ21基本計画を推進し、市民の誰もが健康で自立して暮らせる「健康寿命の延伸」を目指す。

### 【推進隊共通テーマ】

- ☆ 健（検）診受診率・受診者数を増加させ、生涯現役を目指す
- ☆ 固定した参加者以外の発掘
- ☆ 健康まつえ21推進隊の知名度を上げる取り組み



### 【モデル指定地区と期間】

モデル期間	地区名
H20, 21 年度	島根・白濁・生馬・法吉・城北・竹矢・乃木
H21, 22 年度	雑賀・古志原・八束・津田・朝酌・秋鹿・持田・玉湯・大野
H22, 23 年度	朝日・城東・城西・大庭・八雲・忌部・宍道・本庄・川津・古江・美保関・鹿島
H23 年度	東出雲

### 【推進隊の分野別取り組み状況】

(人数は延べ人数)

	会議	運動	健診啓発	食	講座	推進隊 PR
21 年度 【16 地区】	38 回	79 回 5,032 人	—	18 回 5,134 人	—	22 回
22 年度 【28 地区】	202 回	132 回 3,947 人	86 回	57 回 1,513 人	20 回 477 人	49 回
23 年度 【29 地区】	150 回	217 回 4,920 人	194 回	70 回 5,713 人	66 回 3,254 人	100 回

### 【平成23年度の地区活動からみえてきた推進隊の役割】

1. 「健康イベント」から「日常的な健康づくりへのきっかけづくり」へ
  - ・推進隊が提供した「きっかけ」（健康イベントや各活動）は、個人の健康意識向上や健康づくりにつながる起点となった。
2. 「きっかけ」を「日常」にするところで、地域ごとの工夫が光った
  - ・既存の活動に「健康づくり」の視点を取り入れたことで幅広い層への普及啓発ができた
  - ・団体間の横の連携やつながりが、健康づくりの楽しさを強化した
  - ・自治会活動へバトンタッチし、小々地域での活動へ移行することで、健康づくりの情報ルートが拡大し確定しつつある。
3. 推進隊は絆づくりの「核」となる
  - ・推進隊がつなぐ絆ができつつある（人と人、団体と団体、団体と人、世代間、地域間）
  - ・推進隊活動が固定した参加者以外の発掘につながり、男性の地域デビューを後押しした
  - ・地縁、血縁だけでなく、地域の支え合いを目指した「新たな絆」づくりに発展してきた

推進隊の健康づくりはモデル事業から地域に根ざした活動へ

～ 健康づくりから仲間づくり、そして地域づくりへ ～

# 目で見える推進隊活動

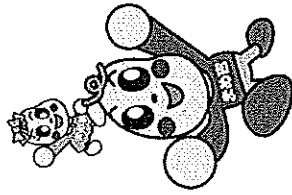
(平成23年度)

ブロック	対象地域 (公民館区)
中央	城北・城西・城東(★)・白鷺・朝日・雑賀
松東	朝陽・川津・木庄・杉田・島根・八東(★)・実保岡
松北	法吉(★)・生馬・古江・秋鹿・大野・鹿島
湖南	乃木・忌部(★)・玉湯・宍道
松南第1	津田(★)・大庭・古志原
松南第2	竹矢・八雲・東出雲

(★)はブロック代表隊事務地区

## 松北

法吉：健康ウォーキングとヘルスボランティアとの融合  
地区食生活改善推進協議会手づくりランチ付きウォーキング  
秋鹿：健診結果説明会に食生活チェック  
健診広報に併せ、推進隊自己紹介  
大野：おおのふるさとまつりで推進隊ブース設置  
おおの輪・和ワークラブとのコラボウォーキング (世代間交流)  
生馬：歴史ウォーキングにコロナ禍太極拳で準備体操  
公民館まつりで健康体力測定  
古江：湖北中学校に食育講座  
ウォーキングマップ作成  
鹿島：ケンシンジャー結成、健診受診啓発寸劇  
健康まつえ21ウォークラリー



## 松東

川津：かわつつ健康の日を設定し、健康づくりの取り組みを毎年実施  
食や運動の教室、認知症予防講座開催  
朝陽：男性の料理教室、シニア料理教室  
ニュースポーツによる体カづくり  
本庄：骨盤ダイエット開催  
認知症予防講座開催  
津田：認知症予防講座開催  
島根：ウォーキングマップ作成、全戸配布  
心の健康講座 (認知症サポーター養成講座、笑の講座)  
実保岡：ラジオ体操推進 (告知端末による放送、事業所OD配布)  
地区消防団等、各種会場で検診PR  
八東：ぼたん祭、健康福祉祭等でウォーキング  
「健診のお知らせ」を手渡しで配布

## 松南

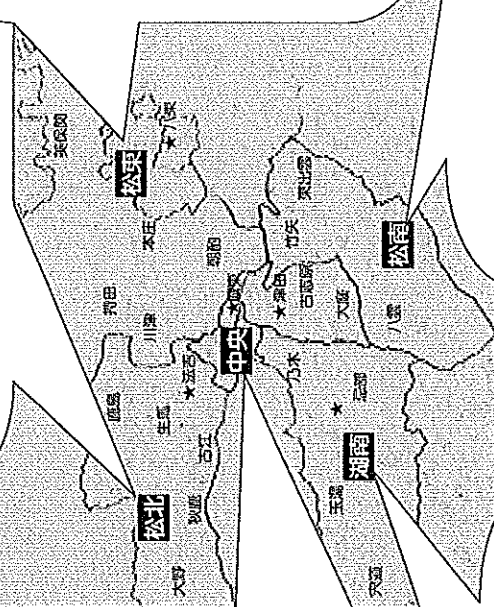
古志原：歴史ウォーキング、88か所地蔵めぐりウォーキング  
大庭：推進隊PRを町民運動会、自治協会会長会等で実施  
健康講座の企画・開催  
竹矢：壮年期のための「まめなカスポーツ教室」開催 (平日夜開催)  
がんサポーターによる講演、健診PR  
津田：福祉作成、PR (文化祭、町民運動会)  
地区出前講座の開催、ウォーキングの継続 (毎月)  
八雲：八雲健康長寿ポイントカード作成、活用  
やくも健康まつりの開催  
東出雲：推進隊結成

## 中央

城東：歴史探訪ウォーキング  
地区社協事業との連携 (男性の料理教室)  
城北：班ごとのヘルスプラン事業  
健康づくり講座 (歯・食・運動に関する講座)  
城西：健診啓発ポスター手づくり作成、啓発  
城西まつりに「健康ひるば」設置 (健康体力測定)  
白鷺：戸別訪問による健診チラシ配布、啓発  
楽しく歩く会開催  
朝日：健診チラシ手づくり作成、小・中・地域連携した健(発)診PR  
グランドゴルフ継続開催  
雑賀：食部会、ウォーキング部会、学び部会の3部会制による活動の推進 (健康講座、料理教室、ウォーキングの開催等)

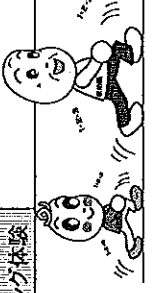
## 湖南

乃木：乃木版健康・ウォーキング手帳の作成、活用  
組織の見直しと健康調査 (新たな健康課題) 実施  
忌部：忌部推進隊ロゴPR紙作成  
保徳体育部との連携による自治会もまわり健康ウォーキング  
玉湯：がん検診受診啓発掲示・健康コーナー設置 (福祉のつどい)  
城床ウォーキング、推進隊福祉作成、健診受診勧奨ちらし全戸配布  
宍道：健康の里フェスティバル開催、健康の里ウォーキング開催  
健診受診状況アンケート実施 (PTA連携)



平成23年度 推進隊の取り組み (地区別・分野別)

地区名	食	運動	健康・検診	その他(心・脳・PR等)	地区名	食	運動	健康・検診	その他(心・脳・PR等)	地域	運動	健康・検診	その他(心・脳・PR等)
法吉	食改ヘルシーランチ (ウォーキング)	ウォーキング(3回) 高齢者体操	ウォーキングに あわせた啓発	笑療法士講座	美道	地場産自然食の試食	ウォーキング	PTA連携による 受診状況アンケート	健康の里フエスティバル				
秋産	食改講師の研修 食生活チェック実施	健康ウォーキング(2回)	広報車を利用した啓発	健診PRに併せて自己紹介	川津	幼稚園・小中学校で食育教室 高齢者料理教室 男性の料理教室	ウォーキング 健康講座 ADL体操教室	広報車による声かけ 公民館だよりでのPR	文化祭でのPR 認知症サポーター養成講座 認知症学習会				
大野	食育講座	大野 輪・和・フーケラ フタアップウォーキング	アンケート調査 受診勧奨ポスター	大野ふるさとまつりにブース	朝飯	男性の料理教室 シニア料理教室 乳幼児教室・文化祭で啓発	ウォーキング ニュースポーツによる 体力づくり	公民館だよりのPR	健康講話 各種研修会				
生馬		歴史ウォーキング(5回) カラエクス操拳	広報車を利用した啓発	公民まつりにブース 健康体力測定	本庄		骨盤ダイエット 町内・松江まち歩き ウォーキング	公民館だよりのPR	認知症講座				
古江	食の講座 試食の提供(ウォーキング)	健康ウォーキング(2回) ラジオ体操、マップ作成	健診研修会開催 広報車を利用した啓発	世代間交流	持田	健康講座「食生活」	神社仏閣めぐり ウォーキング	随時PR	認知症講座 健康講座「歯」 心の健康講演会				
鹿島	試食の提供(文化祭)	ウォークラリー	ケンジージャー結成、啓発	文化祭にブース	島根	試食の提供(ウォーキング)	ウォーキングマップ作成 全戸配布 ラジオ体操	推進隊活動時に健診PR チラシ配布	健康講座「笑い」 認知症サポーター 養成講座				
城東	男性の料理教室	歴史ウォーキング(2回)	スポーツ城東に掲載	ヘルシー講座参加	美保岡		ラジオ体操普及 (各知端未放送・事業所にCD配布)	各種会議で健診PR	自治会総会でのPR 各公民館に活動紹介				
城北	糖尿病予防講座 試食の提供 (ウォーキング)	ウォークラリー 3B体操	広報車利用	班ごとに企画・活動	八束	健康講座 なごやか寄り合いでの 講話(講話、試食)	ぼたん祭等のウォーキング 健康運動教室 子育て教室での3B体操 ソルティンクウォーキング教室	健診時託児 健診カレンダー手渡し こまかカレンダーの活用	心の健康講座 なごやか寄り合いでの 口読みの講話 子育て教室での園の講話				
城西	食改・高齢者体操交流会 食育講座	まち歩きウォーキング ADL体操	ポスター・チラシ 手づくり配布 広報活動	城西まつりに健康広場 (健康体力測定)	古志原	男性必見！簡単料理教 室	歴史・88箇所地蔵めぐり ウォーキング	受診勧奨ポスター	公民館まつりの 推進隊PRポスター いきいき健康講座				
白濁	試食の提供 (文化祭、ウォーキング)	楽しく歩く会(2回)	ポスター貼り付け 広報誌・車を利用した啓発 戸別訪問	文化祭でのパネル展示 健康づくりポイントカード 利用勧奨	大庭	ウォーキングでの 減塩みそ汁の提供	ウォーキング教室	広報車を利用した啓発	町民大会・自治協会会長 で推進隊PR 健康講座				
朝日	試食の提供(文化祭)	グラウンドゴルフ	手づくりチラシ制作 広報誌・車を利用した啓発 子ども選からの呼びかけ 運動会・公民館祭りでのPR	文化祭でパネル展示 世代間交流 健康づくりポイントカード 利用勧奨	竹矢	文化祭で啓発 大人の食事から 取り分け離乳食 生活習慣病予防講座 文化祭や自治会での 啓発	壮年期のための スポーツ教室 歴史ウォーキング からだ元気塾	がんサポーターによる 講話・健診PR	健診作成 文化祭・町民運動会でPR 学習会 (各自治会への啓発)				
雑賀	サマーキッズクラブ にこにこクラブ 男性家庭料理 ソバ打ち道場	定例ウォーキング	広報車を利用した啓発 健康講座 検診・健康講座PR	いこい館での健康相談 文化祭で健康コーナー	津田	乳幼児を持つ母への啓発	ラジオ体操のCDを 各自治会に配布 運動講座(幼稚園保護者) ウォーキング(毎月)	健診カレンダーの 作成・配布 出前講座・啓発2回	健診作成 文化祭・町民運動会でPR 学習会 (各自治会への啓発)				
乃木	試食の提供 (ウォーキング大会) 試食の提供(文化祭)	ウォーキング大会	健康子エック(文化祭) アンケート調査	組織の見直しと健康調査	八雲		ラジオ体操 健康講座	独自の健診カレンダー配布	八雲健康長寿 ポイントカード作成 健康まつり 推進隊だより				
忌部	各自治会・グループ への健康教室	各自治会もちまわり 早朝ウォーキング	広報誌・車利用	忌部推進隊PR紙作成	東出雲	推進隊員が ウォーキング体験	推進隊員が ウォーキング体験		地区社協だよりにて広報 各団体の活動健診				
玉湯	食改による試食提供 (福祉のつどい)	福祉ウォーキング	がん予防出前講座(職員学習会) がん検診受診啓発の 掲示(福祉のつどい他) 健診受診勧奨(全戸配布)	推進隊の職員作成 健康体力測定コーナー設置 (福祉のつどい)									



## 松江市ヘルスポランテニア協議会 活動のまとめ

### 【協議会設置の目的】

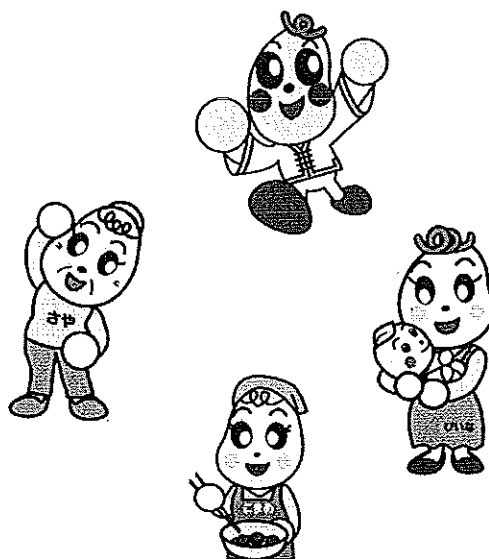
地域における健康づくりを推進するため、加入団体若しくは会員相互の連携を図り、総合的な資質向上を図ることを目的として、協議会が設置されました。

### 【事業内容】

- (1) 「健康まつえ21推進隊」の要請により、地域で無償での健康づくり活動
- (2) 個人及び団体相互の連絡提携及び情報交換
- (3) 研修会及び講演会等の開催
- (4) 広報活動
- (5) 健康まつえ21推進に関することへの協力
- (6) その他、協議会の目的達成に必要な事業

### 【加入団体】

- ・生命の貯蓄体操
- ・カラコロ体操まつえ
- ・高齢者体操まつえ サン・クラブ
- ・食生活改善推進協議会
- ・母子保健推進員協議会
- ・松江太極拳協会



### 【平成23年度 事業内容】

#### 1 事業方針

- (1) 推進隊と協働で、市民が健康づくりを楽しくできる環境をつくる。
- (2) 協議会に参画することで、各団体の健康づくりへの意識・能力が向上する。
- (3) 各ヘルスポランテニアが、地域の健康づくり活動の即戦力として、地域で認知されること。またその活動により、ヘルスポランテニア自身が生きがいや喜びを感じ、健康度を高める。

#### 2 事業内容

- (1) 健康まつえ21推進隊隊長会での活動PR
- (2) 保健協力員認定講座において、各団体の紹介
- (3) 2011 松江市健康福祉フェスティバル及びラジオ体操祭への参加
- (4) 水辺の朝練体操(毎月第4日曜日・末次公園・水辺の朝市開催に合わせて)の実施
- (5) 研修会の開催
- (6) DVD・ちらしの作成
- (7) 各団体の健康づくりへの意識・能力向上
- (8) 理事会の開催

#### 3 成果

- ・各団体との交流が図られ、輪が広がった。また、情報交換ができた。
- ・各団体の様子を知り、理解を深めることができた。
- ・健康増進という共通のテーマに向かって協力し合うことができ、仲間が増えた。



# 地域に広がる健康づくりの輪

市は平成22年4月に「健康都市まつえ」宣言をし、個人・地域・企業・行政が一緒になって健康づくりをすすめています。個人では健康づくりカードの取り組み、地域では「健康まつえ21推進隊」を中心とした健康づくり活動や保健協力員の養成、企業では「健康づくり推進モデル事業所」の指定などしています。

また昨年4月には、ヘルスポランテア協議会が発足し、各団体も「健康まつえ21推進隊」と連携することで、健康づくり活動が広がっています。

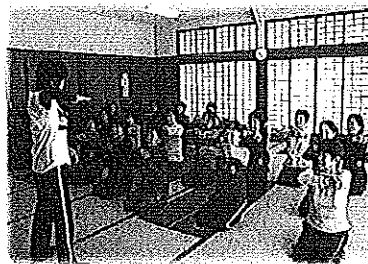
皆さんとともに、健康づくりの輪を広げましょう!!

## 手をつなごう! 健康まつえ21推進隊とヘルスポランテア



▲食生活改善推進協議会

食生活について学び、地区の皆さんに伝えます。なごやか寄り合いや乳幼児の集いで、バランス良く簡単なレシピも学べます。



◀生命の貯蓄体操

丹田(下腹)呼吸法で力を抜いて正しい運動法で体を動かし、健康長寿を目指します。



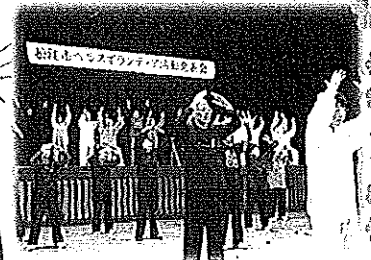
▲カラコロ体操まつえ

気の流れを整え、呼吸の力とバランス能力を高める、ゆったりとした体操です。



▲健康まつえ21推進隊

地域の団体や活動をコーディネート。地域にあった楽しい健康づくりを行なっています。



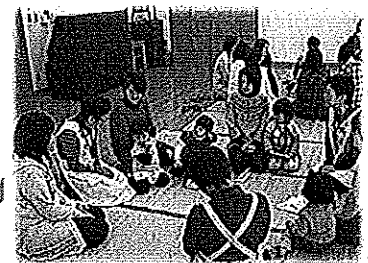
▲松江太極拳協会

リラックスをテーマに、全身の気血の流れを開き、免疫力を高めます。



▲高齢者体操まつえ サン・クラブ

高齢者の日常生活動作能力を維持・回復するための体操です。地区の高齢者の集いや高齢者施設に出掛けます。



▲母子保健推進員協議会

乳幼児とお母さんたちを支援。市や公民館が実施する母子保健事業に参加し、子育て相談や健診時の託児をしています。

問い合わせ 健康まちづくり課 ☎60-8156

# 事業所・地域と連携した健康づくりの輪

「健康都市まつえ」宣言の目的達成のため、個人・地域・事業所で、健康づくりを推進してもらうため「健康づくりポイントカード事業」「保健協力員認定講座の開催」「健康づくり推進モデル事業所の指定」を行っています。

## 【健康づくり推進モデル事業所】

平成 24 年度 26 事業所

平成 23 年度から働き盛り世代の健康づくりを積極的に推進する「健康づくり推進モデル事業所」を指定。

モデル事業所従業員に対し、こころ・生活習慣病予防等健康づくりに関する知識を深め実践するために保健師・管理栄養士等のスタッフを派遣し、健康に関する啓発や相談を実施。

平成 23 年度 3 事業所 78 人に実施

## 事業所の取り組み例

- \* ラジオ体操の実施
- \* 職場内の喫煙室撤去
- \* 各自の「健康づくり宣言」
- \* 取引先への健康促進活動
- \* 地域の健康イベント、スポーツイベントへの参加など
- \* 早帰りデーの実践
- \* 健康づくり情報の発信
- \* 健康づくりカードの活用
- \* 対象年齢以外の従業員は市のがん検診利用促進
- \* 社有車内の喫煙廃止
- \* 会社主催の健康イベントの開催
- \* 健診項目の追加

## 【保健協力員認定講座】

～自分自身の健康の

維持・増進にむけて～

平成 22 年度より、健康についての知識や地区の健康づくり活動について学び、自らの健康維持・増進や地域の健康づくり活動に主体的に参画する人材を養成。



平成 23 年 86 人  
総数 203 人

## 【健康づくりポイントカード】

～楽しみながら健康づくりを～

健康診断・がん検診受診、健康講座・公民館事業への参加、健康づくりのための自己目標達成等、健康づくりの実践をポイント化し、目標ポイントを達成後、景品をゲット!!



平成 23 年度  
目標達成者 692 人





### モデル事業所 健康づくり計画一覧

★市による出前講座実施

NO.	事業所名	業種	地区	たばこ	健診・がん検診受診	運動	健康講座・相談	こころ	労働環境	食	地域活動	健康カード
1	3UP藤屋	サービス業	古志原	○	○	○	○			○	○	○
2	松友建設(株)	建設業	城東		○	○					○	
3	三和興業(株)松江営業所	建設業	乃木	○		○	○			○		
4	味処もと家	飲食業	白潟	○	○	○						
5	(有)美幸建設	建設業	乃木	○	○	○	○		○			
6	輝陽礦業(有)	鉱業、採石業	乃木	○	○		★					
7	はつみ交通株式会社	道路旅客運送業	八東	○	○		○					
8	(有)古志薬局	薬局	津田	○					○			
9	リコージャパン(株)島根支社	精密機器販売	乃木	○	○	○	○	○	○			
10	(株)藤原技研工業	建設業	竹矢			○						
11	(株)ユニコン	建設業	朝日	○	○	○	★	★			○	
12	西日本旅客鉄道(株)米子支社 松江駅	鉄道業	朝日	○	○	○	○	○				
13	(株)エイテック 中国支社	調査・コンサルタント業	古志原	○	○		○		○			
14	一畑電気鉄道(株)	運輸業	城西	○	○	○	★		○			
15	フジキコーポレーション(株)	ギフト用品販売	東出雲	○	○							
16	社会福祉法人敬仁会	社会福祉施設	大庭	○		○						
17	まるなか建設(株)	土木・建設業	乃木	○	○	○	○	○				
18	しまね信用金庫	銀行業	朝日	○	○	○	○	○	○	○		
19	カナツ技研工業(株)	総合建設業	法吉	○	○	○	★	★		○		
20	くにびき農業協同組合	サービス業	川津	○	○	○	○	○		○		
21	パナソニックエレクトロニックデバイスジャパン(株)フィルムキャパシタ デイビジョン 松江	製造業	乃木		○		○		○			
22	(株)山陰合同銀行	銀行業	白潟	○	○	○	○	○	○	○	○	
23	(株)みしまや	飲食料小売店	雑賀	○	○			○		○		
24	大戸屋 ごはん処 イオン松江店	飲食店	朝日		○					○		
25	(有)古浦印刷	印刷業	城西		○	○			○			
26	ぷりんととほうす M2	印刷業	本庄		○				○			

禁煙対策の取り組みが最も多い。(8割) 次いで、健診・がん検診の受診率アップ、運動、社員への健康教育・相談の実施、メンタルヘルスと続く。食生活の取り組みは2割で、地区健康づくり(推進隊活動など)との視点の持ち方に違いが出ている。労働条件の改善、地域活動への参加を促す事業所も1割あった。

## 松江市健康まつえ21基本計画（第2次）策定委員会設置要綱

### （設置及び目的）

第1条 松江市における健康づくり及び食育を推進していくため、健康増進法（平成14年法律第103号）及び食育基本法（平成17年法律第63号）に基づき、健康まつえ21基本計画及び食育推進計画（以下、「計画」という。）の策定に関し必要な事項を協議するため、松江市健康まつえ21基本計画（第2次）策定委員会（以下、「委員会」という。）を設置する。

### （所掌事項）

第2条 委員会は、次の各号に掲げる事項について審議する。

- （1）計画策定の基本的な事項に関すること。
- （2）その他計画の策定に関し、必要と認められる事項に関すること。

### （組織）

第3条 委員会は、別表に定める14人以内の委員で組織し、市長が委嘱する。

2 委員の任期は、平成25年3月31日までとする。ただし、委員が任期の途中で交代した場合の後任者の任期は、前任者の残任期間とする。

### （委員長及び副委員長）

第4条 委員会に委員長1人及び副委員長1人を置き、委員の互選によりこれを定める。

- 2 委員長は、委員会を代表し、会務を総括する。
- 3 副委員長は、委員長を補佐し、委員長に事故あるときは、その職務を代理する。

### （会議）

第5条 委員会の会議は、委員長が招集し、委員長がその議長となる。

- 2 委員会の会議は、委員の過半数が出席しなければ、会議を開くことはできない。
- 3 委員会には必要に応じ、委員以外の者を会議に出席させ、説明又は意見を聴くことができる。

### （事務局）

第6条 委員会の事務局は、松江市健康福祉部保健福祉課、健康推進課、健康まちづくり課に置く。

### （雑則）

第7条 この要綱に定めるもののほか、必要な事項は、市長が別に定める。

### 附 則

#### （施行期日）

- 1 この要綱は、平成24年6月26日から施行する。

#### （経過措置）

- 2 最初の委員会の招集は、第5条第1項の規定に関わらず市長が召集する。

## 別 表

	所 属
1	学識経験者
2	松江保健所
3	社団法人松江市医師会
4	松江市歯科医師会
5	松江市公民館長会
6	健康まつえ21推進隊長会
7	島根県栄養士会・島根県立大学短期大学部松江キャンパス
8	食生活改善推進協議会
9	ヘルスボランティア協議会
10	母子保健推進員協議会
11	松江市PTA連合会
12	健康づくり推進モデル事業所
13	松江商工会議所
14	松江市老人クラブ連合会

「松江市健康まつえ21基本計画（第2次）」策定委員会委員名簿

	所属・役職	氏名
委員長	島根大学 副学長	塩飽 邦憲
副委員長	松江保健所 所長	竹内 俊介
委員	松江市老人クラブ連合会 会長	安達 伸次
委員	健康まつえ21推進隊長会 代表	倉石 明美
委員	松江市母子保健推進員協議会 会長	小谷 久美子
委員	松江市PTA連合会 副会長	永井 嘉代子
委員	松江市食生活改善推進協議会 副会長	永原 礼子
委員	島根県栄養士会 理事 島根県立大学短期大学部松江キャンパス 教授	名和田 清子
委員	松江市ヘルスポランテニア協議会 会長	西村 敏
委員	松江市歯科医師会 会長	野坂 裕
委員	松江商工会議所 青年部 会長	福島 克治
委員	松江市公民館長会 大庭公民館館長	松本 雅子
委員	松江市医師会 会長	森本 紀彦
委員	松江市健康づくり推進モデル事業所 カナツ技建工業株式会社 主任	米澤 育美

(五十音順・敬称略)

## 策定委員会開催経過

回	開催日	審議内容
第1回	平成24年6月26日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・委員委嘱状交付</li> <li>・今回の計画策定の考え方・スケジュール等について</li> <li>・関係計画、検討委員会報告書等の概要説明</li> <li>・松江市の現状（健康づくりの取り組み）と課題</li> <li>・健康まつえ21基本計画（第1次）・食育推進計画の取り組み状況と課題について</li> </ul>
第2回	平成24年8月28日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・地域ヒアリング結果について</li> <li>・松江市の現状、取り組みについて意見交換</li> <li>・次期計画の骨子について <ul style="list-style-type: none"> <li>・全体の構成について</li> <li>・計画体系（案）について</li> </ul> </li> </ul>
第3回	平成24年11月5日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康まつえ21基本計画（第2次）の素案について</li> <li>・今後の予定について</li> </ul>
	平成25年1月11日 ～ 平成25年1月25日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・パブリックコメントの実施</li> </ul>
第4回	平成25年2月4日	<ul style="list-style-type: none"> <li>・健康まつえ21基本計画推進における貢献団体表彰について</li> <li>・パブリックコメント結果等について</li> <li>・健康まつえ21基本計画（第2次）の最終案について</li> </ul>



## 用語の解説



### 健康寿命 [P 1]

自立して健康に生活できる期間のこと。

### 健康まつえ 21 推進隊 [P 5]

地域での健康づくりの推進役として「健康まつえ 21 推進隊」が、29 公民館区で結成。各地区公民館単位で健康づくりに関わる団体等を推進隊として組織し、健康づくりを中心に、イベントや情報発信、健康診査やがん検診受診勧奨等 PR など、地区の実情に合わせた様々な取り組みを行っている。

### 保健協力員 [P 5]

地域の中で健康づくりの取り組みを行う人を増やすことを目的に、平成 22 年度に「保健協力員認定制度」を創設。自らの健康づくりに取り組むとともに、各地区で「健康まつえ 21 推進隊」等と共に、健康診査やがん検診の受診勧奨等の活動を支援する。

### 高齢化率 [P 7]

65 歳以上の高齢者人口が総人口に占める割合のこと。

### 合計特殊出生率 [P 8]

女性が出産可能な年齢を 15 歳から 49 歳までと規定し、それぞれの出生率を算出し、足し合わせることで、一人の女性が一生に産む子供の数の平均を表す。2.1 以上になると、人口増となる。

### 低出生体重児 [P 8]

出生時に体重が、2,500 g 未満の新生児のこと。

### 悪性新生物 [P 9]

がん、悪性腫瘍のこと。

### 脳血管疾患 [P 9]

脳梗塞、脳出血、クモ膜下出血に代表される脳血管の病気の総称。

#### 慢性閉塞性肺疾患 [P 9]

以前は肺気腫と呼ばれていた疾患と、慢性気管支炎と呼ばれていた疾患を総称するもの。微粒子の吸入や有毒ガス、喫煙等が原因となり、息切れやたんの症状、肺胞の破壊、気道炎症が起きる。

#### 65歳平均自立期間 [P 11]

65歳から数えて、介護を必要としない期間が何年あるかを示したもの。

#### 要介護（状態） [P 11]

日常生活において何らかの支援がいる状態。介護保険制度においては、最も軽度の要支援1から最も重度の要介護5まで、7段階の介護度が設けられている。

#### 平均余命 [P 11]（グラフ内に記載あり）

ある年齢の人々が平均してあと何年生きられるのかという年数のことをいう。また、0歳における平均余命を平均寿命という。

#### 要支援（状態） [P 15]

日常生活において、何らかの支援がいる状態の軽減、若しくは悪化の防止のための支援が必要な状態。介護保険制度において、要支援状態には、最も軽度の要支援1と要支援2の介護度が設けられている。

#### 二次予防事業対象者 [P 16]

介護認定を受けていないが、生活機能が低下している高齢者を対象とした要介護状態を予防するための施策の対象者のこと。

#### 一般健康診査（一般健診） [P 20]

職場等で健診がない人（20～39歳）と20歳以上の生活保護受給中の人を対象とした健康診査のこと。

#### 特定健康診査（特定健診） [P 20]

40～74歳までの公的医療保険加入者全員を対象とした健康診査のこと。松江市は松江市国民健康保険加入者を対象に健診を実施している。

#### 後期高齢者健康診査（後期高齢者健診） [P 20]

75歳以上の人、65歳以上で後期高齢者医療加入者を対象とした健康診査のこと。

## BMI [P 2 1]

「体重 (kg) ÷身長 (m) ÷身長 (m)」で算出される体格指数のことで、肥満度を測るための国際的な指標。BMI 18.5 以上 25 未満を「標準体重」とし、BMI 18.5 未満なら「やせ」、25 以上を「肥満」とする。

## メタボリックシンドローム [P 2 1]

内臓脂肪症候群のこと。

内臓脂肪型肥満と①高血糖 ②脂質異常 ③高血圧から引き起こされる状態のこと。

腹囲 (男性 85 cm 以上、女性 90 cm 以上) と①～③が重なることで、動脈硬化が進行する危険性が高まること。食べ過ぎや運動不足など、悪い生活習慣の積み重ねが原因となって起こるため、生活習慣の改善によって予防、改善できる。

## HDL コレステロール (エイチディーエル) [P 2 3]

人間の体内にある脂質の一つで、一般に善玉コレステロールとよばれている。

増えすぎたコレステロールを回収し、また血管壁にたまったコレステロールを取り除いて、肝臓に戻す働きをする。

参考：P90 参照

### LDL コレステロール (エルディーエル)

人間の体内にある脂質の一つで、一般に悪玉コレステロールとよばれている。

蓄積していくと血管が細くなり血栓ができ、動脈硬化を進行させ、疾患を誘発させる。

## 糖代謝 [P 2 4]

食事により身体に取り込まれた糖質が、ブドウ糖に分解されてエネルギー源となったり、余ったブドウ糖がグリコーゲンとして貯蔵される作用のこと。インスリンというホルモンが重要な役割を果たしており、インスリンが不足すると、作用不足となり糖代謝異常をきたし、高血糖となる。

## HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) [P 2 4]

血管内の余分なブドウ糖が赤血球の蛋白であるヘモグロビン (Hb) と結合したものがグリコヘモグロビンであり、その中で血糖値と密接な関係を有するものが、HbA1c (ヘモグロビン・エイワンシー) である。

赤血球は平均 120 日程度で身体の中で代謝されるため、HbA1c は 1~2 ヶ月間の血糖値を反映するので、最近の食事や運動に左右されにくく、糖尿病の病状を把握するために役立つ。

## 特定保健指導 [P 2 5]

特定健康診査結果をふまえ、受診者本人が生活習慣改善のための取り組みを継続的に行えるようサポートするもの。



### HPV（エイチピーヴィ）検査 [P 26]

子宮頸がんの原因ウイルス（HPV）がいなくなっているか確認する検査のこと。  
松江市では、子宮頸がんの細胞診及びHPV検査の結果、どちらも陰性の場合、その後2年間は検診対象外としている。

### 松江市健康調査 [P 28]

平成22年度、今後の健康づくり施策に反映させるため、島根県民に実施された健康や生活習慣に対するアンケート調査と同様に、20歳代～80歳の市民を対象に、生活状況や健康状況調査を実施した。

### 歯周ポケット [P 31]

歯（歯根）と歯肉（歯茎）の間にできる溝（歯肉溝）のこと。  
歯肉溝は、健康な人は約1～2mm程度の深さであるが、歯周病で歯周組織が破壊されると深くなっていく。

### ヘルスポランティア [P 33]

ヘルスポランティア協議会に加入する各団体が行う、健康づくりのためのボランティア活動のこと。

### ヘルスポランティア協議会 [P 35]

地域における健康づくりを推進するため、加入団体若しくは会員相互の連携を図り、総合的な資質向上を図ることを目的として、設置された協議会。健康まつえ21推進隊と共に運動、食、子育て等に関する取り組みに、ボランティアとして協力している。  
現在6団体（<sup>いのち</sup>生命の貯蓄体操、カラコロ体操まつえ、高齢者体操まつえ サン・クラブ、食生活改善推進協議会、母子保健推進員協議会、松江太極拳協会）が加入している。

### 食生活改善推進協議会 [P 35]

“食”から健康をサポートするボランティアグループ。食生活について学び、食を通じた健康づくりを目指して、自分自身、そして家族、近所の人、地域へと健康食を伝達する活動をしている。『食改さん』と呼ばれて、地域で親しまれている。

### 協働 [P 35]

複数の主体が、何らかの目標を共有し、ともに力を合わせて活動すること。

### フッ化物洗口 [P 35]

フッ化物水溶液を用いてうがいをを行い、歯のエナメル質表面にフッ化物を作用させて、むし歯を予防する方法。松江市では幼稚園の年長児、小学生、中学生を対象に行っている。

#### 6024、8020 [P35]

第3大臼歯（親知らず歯）以外の28本の歯の中で、20本以上の歯があれば、ほとんどの食物を噛み砕くことができることから、80歳で20本の歯を残そうという「8020（ハチ・マル・ニイ・マル）運動」の名前がつけられた。また、60歳での目標として、24本の歯を残そうという「6024（ロク・マル・ニイ・ヨン）運動」も進められている。

#### 介護予防事業 [P35]

大きく下記の2つの施策にわけられる。

- ① 一次予防事業：全ての高齢者を対象とした介護予防施策のことで、健康づくりや介護予防の啓発・取り組み等を行うこと。
- ② 二次予防事業：介護認定を受けていないが、生活機能が低下しており要介護状態となるおそれの高い高齢者を対象にした介護予防施策のこと。

#### 介護予防 [P36]

介護が必要となることをできるだけ遅らせ、介護が必要になってからはその状態を継続、改善して悪化させないようにすること。

#### 屋外運動場芝生化事業 [P36]

子どもたちの体力の向上や、地球温暖化対策のため緑化意識の普及や高揚を図るとともに、地域コミュニティの醸成や、新たな地域連携の促進を目的に実施している事業。市内公立小学校の屋外運動場に育苗ポットで育てたティフトンという西洋芝を植え付ける方式により芝生化を図っている。

#### 松江圏域 [P36]

島根県内を7圏域にわけており、圏域ごとに保健所が設置されている。松江医療圏は、安来市と松江市を指す。

#### 分煙 [P36]

不特定多数の人が利用する公共の場所や施設等において、喫煙場所となる空間と、それ以外の非喫煙場所となる空間に分割する方法のこと。

#### 受動喫煙 [P36]

喫煙により生じた「副流煙」、喫煙者が吸う「主流煙」の中の吐き出された有害物質を含む、たばこ煙を吸入させられること。

#### 健康づくり推進モデル事業所 [P36]

働きざかり世代の健康づくりを推進する目的で、平成23年度から松江市が「健康づくり推進モデル事業所」を指定した。各事業所が、健康づくりの目標をたて、積極的に健康づくりに取り組んでいる。

#### 母子保健推進員 [P 38]

愛称「まあま」として、各地区で子育てに関するお手伝いや子育てに困った時の身近な相談役として地域で活躍している。

#### 訪問型子育てサポーター [P 39]

妊娠中や就学前のお子さんを育てている家庭で、一時的に家事やお子さんの世話が必要な時に、松江市が認定した子育てホームサポーターが有料で自宅に訪問し、お手伝いを行うこと。

#### ノーマライゼーション [P 42]

1960年代に北欧諸国から始まった社会福祉をめぐる社会理念の一つ。障がい者と健常者とは、お互いが特別に区別されることなく、社会生活を共にするのが正常なことであり、本来の望ましい姿であるとする考え方。またそれに向けた運動や施策なども含まれる。

#### ソーシャルキャピタル [P 42]

人々が持つ信頼関係や人間関係（社会的ネットワーク）が活発になることによって生まれる「信頼」「規範」「ネットワーク」といった社会組織の特徴のこと。

#### フッ化物塗布 [P 46]

ゲル（ジェル）タイプのフッ化物をむし歯予防法の一つとして、歯面に塗布すること。

#### なごやか寄り合い [P 49]

地区社会福祉協議会が実施主体となり、高齢者の閉じこもり予防や介護予防を目的に、身近な集会所等に定期的に集まり、体操やレクリエーション、茶話会等を行う事業。

#### 妊産婦のための食生活指針 [P 52]

厚生労働省が策定した、妊産婦期の食生活についての指針。

#### ごはん手帳 [P 52]

松江市が妊娠届時に渡す、妊産婦の食と離乳食についての冊子。

#### スポーツ推進委員 [P 55]

スポーツの推進のため、スポーツに対して深い関心と理解を有し、その事業の実施に係る連絡調整並びに住民に対するスポーツの実技指導、その他スポーツに関する指導及び助言を行う人。 \*従来の体育指導員のこと

#### 健康遊具 [P 5 6]

介護予防遊具とも呼ばれ、気軽に利用して普段使わない筋肉をストレッチする、体のツボを刺激するなど、主に「健康の維持」効果が期待できるもの。

市内の公園に、ウォールライダー、背のばしベンチ等が設置されている。

#### 松江地域産業保健センター [P 5 7]

厚生労働省が委託し、医師会に委託している機関。

労働者数50人未満の事業場を対象に健康相談・健康指導などを実施している。

#### 4026 [P 6 0]

高齢期の口腔機能の維持と壮年期の生活習慣病予防のため、40歳での目標として、26本の歯を残そうという「4026（ヨン・マル・ニイ・ロク）運動」も進められている。

#### 学童の歯を守る会 [P 6 0]

学校関係者、松江市歯科医師会を中心として、学童のむし歯予防対策の樹立、口腔衛生の啓発に努め、学童の歯を守ることを目的として、活動を行っている。学童期の歯科保健に関する研修会、講演会等の開催、各校のブラッシング指導への歯科医師・歯科衛生士の派遣を主に行っている。

#### NPO法人 [P 6 3]

NPOとは、民間の非営利組織（non-profit organization、略してNPO）のことで、営利を目的とせず、公益のために活動する民間の団体のことを言う。このうち、特定非営利活動促進法に基づき法人格を取得した法人のことをNPO法人（特定非営利活動法人）と言う。

#### 松江市がん検診推進企業 [P 6 4]

がん検診の普及啓発、受診率向上などのがん対策推進について、松江市と協定を結んだ企業。

#### 島根県がん検診啓発協力事業所 [P 6 4]

島根県が募集し、登録した事業所は、がん検診に関する啓発活動等を行う。

#### 健康づくりカード [P 6 4]

市民一人ひとりの健康づくりに対する意識高揚を図り、松江市全体が健康になることを目的とした事業。

健康診査及びがん検診受診や、公民館等の健康づくりイベントへの参加で配布するポイントシールを集めて、目標ポイントに達成すると記念品等がもらえる。

#### 健康手帳 [P 6 4]

松江市が発行する各種健診の記録、健康教室・健康相談の記録を記入できる手帳。また、健康の保持・増進に役立つよう、健康に関する情報を載せている。

#### 産業保健推進センター [P 6 8]

独立行政法人労働者健康福祉機構が、産業医、産業看護職、衛生管理者等の産業保健関係者を支援するとともに、事業主等に対し、職場の健康管理への啓発を行うことを目的として、全国の都道府県に設置しているもの。

#### 学校保健委員会 [P 7 1]

学校における健康に関する課題を研究協議し、健康づくりを推進するための組織。校長、養護教諭・栄養教諭・学校栄養職員などの教職員、学校医、学校歯科医、学校薬剤師、保護者代表、児童生徒、地域の保健関係機関の代表などを主な委員とし、保健主事が中心となって、運営することとされている。

#### I C T (Information and Communication Technology) [P 7 2]

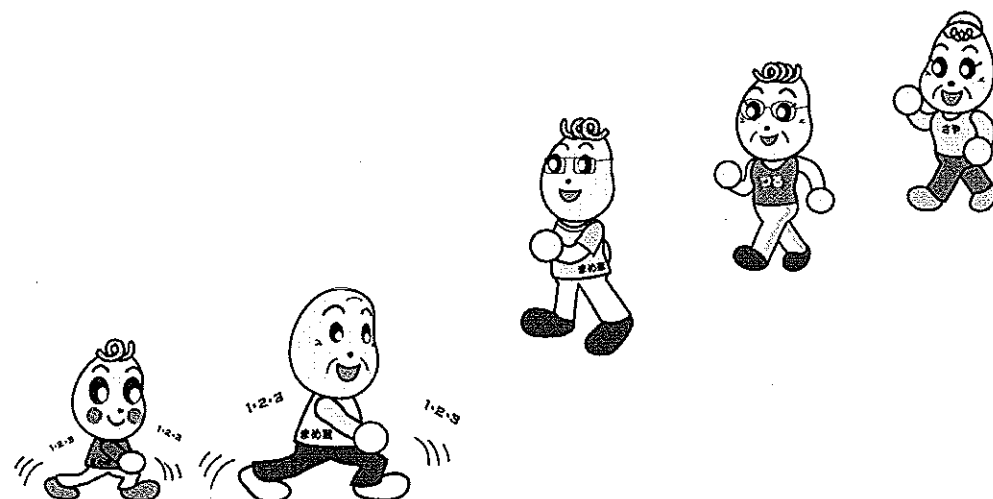
情報・通信に関連する技術一般の総称。従来、用いられてきた「IT」とほぼ同様の意味で表現として日本でも定着しつつある。

#### 病診連携システム [P 7 2]

病診とは、“病院と診療所”のことで、病院と診療所間の密接な連携によって、患者さんに必要な医療サービスを受けてもらうシステムのこと。

#### 地域食育推進組織 [P 8 5]

地域で食育を進めていくために、学校・地域・行政で組織しているもの。生産・加工者と連携を図り、農業体験等で育てた野菜等を給食食材として活用している。



第2次 健康まつえ21基本計画

(松江市健康増進計画・食育推進計画)

平成25年3月

発行 松江市（健康まちづくり課・健康推進課）

島根県松江市乃白町 32番地2

電話 0852-60-8154（健康まちづくり課）

0852-60-8174（健康推進課）

