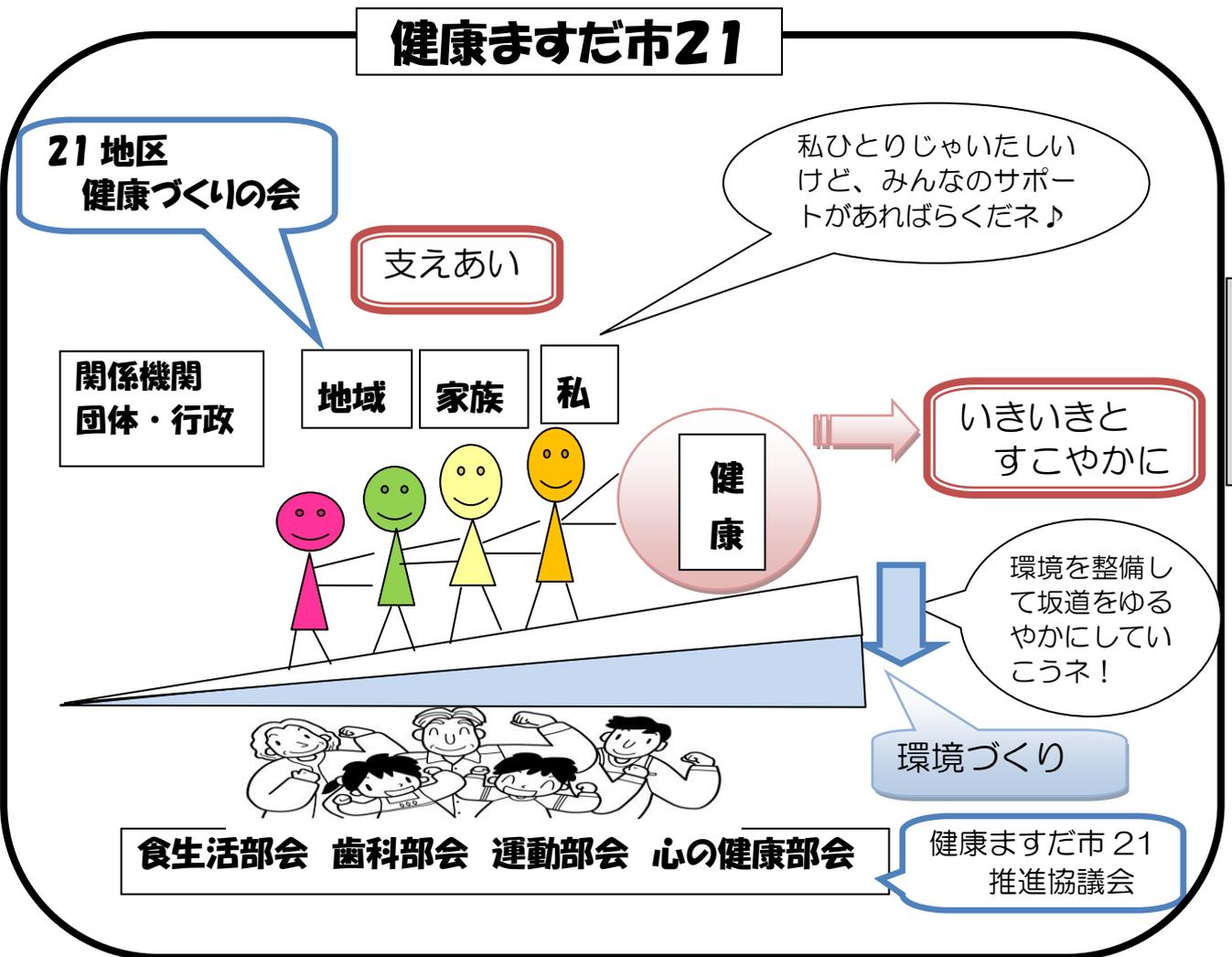


第5章 計画の推進

1 推進体制

市民1人ひとりが生涯にわたり、主体的に健康づくりに取組めるよう、地区健康づくりの会・関係機関・団体と行政で構成する「健康ますだ市21推進協議会」が核となり計画を推進していきます。



いきいきとすこやかな人生を実現することを「健康の大玉」を押しながら道を歩むことに例えます。人がその道を歩いていく中で、健康の大玉を押しに対してリスクの高い時期もあれば低い時期もあり、その道は平坦ばかりではなく、坂道になることもあるでしょう。そんなときには、健康の大玉を押し力をつけることが必要となります。坂道を登るには本人だけではなく、家族や地域などの周りの人々や専門家のサポートも必要です。

さらに、道をなだらかにするなど、歩みやすい環境を整備していくことも重要です。

<健康ますだ市 21 推進協議会の体制>

- ・「健康ますだ市 21 推進協議会」の会員が 4 つの部会にわかれて活動していきます。
- ・各地区に組織する健康づくりの会を中心に、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開していきます。
- ・関係課連絡会と地区連絡会の開催や既存の専門会議に参加することで、より実効性のある取組みを目指します。
- ・推進協力企業・団体と連携を図り効果的な健康づくり活動を推進していきます。

健康ますだ市 21 推進協議会

★会員…4つの部会に所属して
部会テーマにそって話し
合い、活動します。

★関係機関・団体

- ・各機関・団体がそれぞれの役割を担い、目標の実現に向けた取組みをすすめていきます。

(* P58 に役割を示しています)

★21 地区健康づくりの会

- ・21 地区の会で計画を立て健康づくり活動をします。
- ・各地区で自治会や老人クラブなどの地域の組織と話し合い、協力し合い活動を進めていきます。

(* P60 に地区活動を示しています)

★行政

- ・目標指標をかかげ、保健事業の充実に取組みます。
- ・関係課と相互に連携を図ります。

(* 第6章に詳細を載せています)

☆推進協力企業・団体

- ・協議会の情報を健康づくりを推進している各企業・団体へ提供します。
- ・各企業・団体で協議会に関連する事業について話し合います。

☆地区連絡会

- ・21 地区の健康づくりの会の活動を情報交換します。
- ・4 つの部会の活動を知り、地区の活動に活かしていきます。

☆関係課連絡会

- ・協議会の情報を関係課に提供します。
- ・各事業で協議会に関連する事業について話し合います。

☆既存の専門会議

- ・担当部署が開催している会議と連携して情報収集や提供をしていきます。

健康ますだ市 21 推進協議会

行政

事務局

- ・ 福祉環境部 健康増進課 子育て支援課
- ・ 美都総合支所 住民福祉課
- ・ 匹見総合支所 住民福祉課
- ・ 島根県益田保健所

20 地区健康づくりの会

- ・ 20 地区健康づくりの会
- ・ 地区振興センター代表

関係機関・団体

- ・ 島根県食品衛生協会益田支所
- ・ 益田地区栄養士会
- ・ 益田市食生活改善推進協議会
- ・ JFしまね益田
- ・ 益田市医師会
- ・ 益田鹿足歯科医師会
- ・ 島根県歯科衛生士会益田支部
- ・ 島根県薬剤師会益田支部
- ・ 益田スイミングクラブ
- ・ 太陽フィットネスクラブ石見
- ・ 日本 3B 体操協会島根西グループ西 2 班
- ・ 益田たばこ販売協同組合
- ・ 益田小売酒販組合
- ・ 益田市老人クラブ連合会
- ・ JA西いわみ
- ・ 益田市社会福祉協議会
- ・ 益田市議会文教厚生委員会
- ・ 益田市連合婦人会
- ・ 益田商工会議所
- ・ 美濃商工会
- ・ 益田市小中学校校長会
- ・ 益田市小中学校 P T A 連合会
- ・ 益田市教育研究会養護部会
- ・ 益田市保育研究会
- ・ 益田市私立幼稚園連合会
- ・ 益田市民生児童委員協議会
- ・ 益田市教育委員会
- ・ 益田市連合自治会長連絡会
- ・ 益田市レクリエーション協会
- ・ 益田市スポーツ推進委員連絡協議会

既存の専門会議

子ども関係

壮年期関係
(働き盛り)

高齢者関係

食生活部会

運動部会

歯科部会

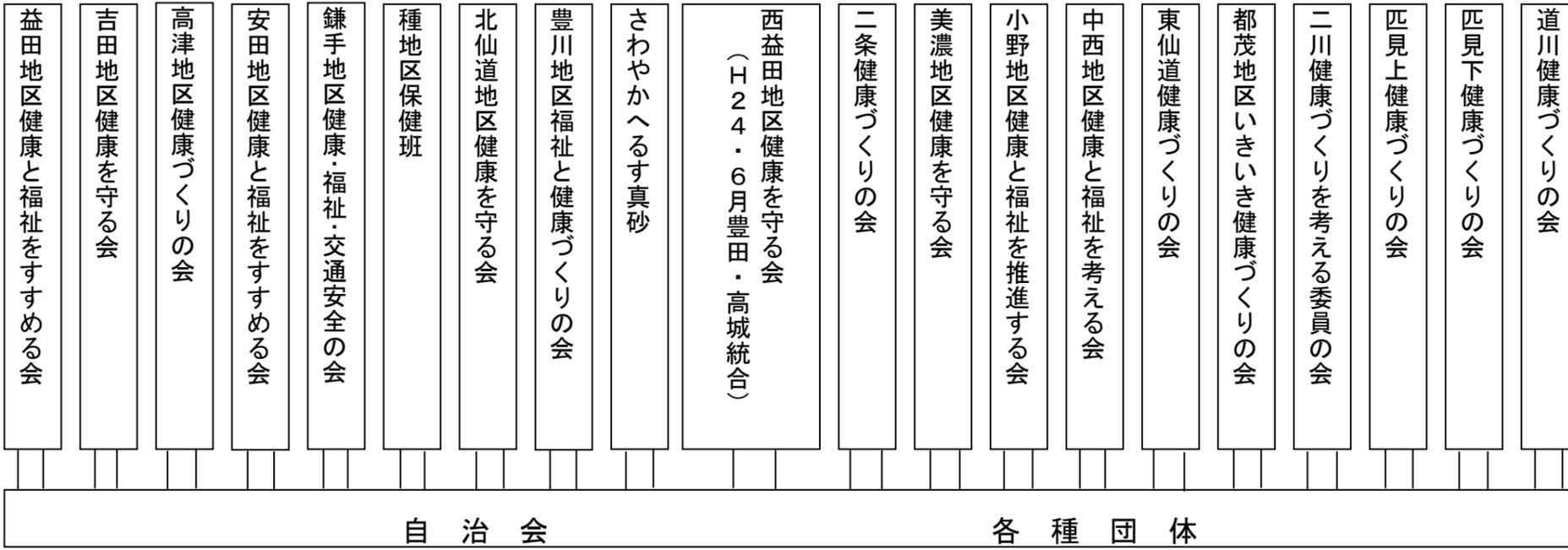
心の健康部会

連携・協働

地区健康づくり連絡会

- ・ 20 地区健康づくりの会 代表
- ・ 20 地区振興センター 事務局
(益田、吉田、高津、安田、鎌手、種、北仙道、豊川、真砂、西益田、二条、美濃、小野、中西、東仙道、都茂、二川、匹見上、匹見下、道川)

20 地区健康づくりの会



関係課連絡会

- ・ 地域振興課
- ・ 生活福祉課
- ・ 高齢者福祉課
- ・ 保険課
- ・ 教育総務課
- ・ 市民学習課
- ・ 農業振興課
- ・ 産業支援センター
- ・ 匹見総合支所
- ・ 美都総合支所

推進協力企業・団体

- ・ 益田商店会
- ・ 益田市商店会連合会
- ・ キヌヤ益田ショッピングセンター
- ・ ますだ万葉まつり実行委員会
- ・ 島根中井工業
- ・ エイト
- ・
- ・
- ・
- ★ 協力企業・団体を増やして、健康づくりをすすめていこう!

2 部会の活動

部会活動の目標は
益田市全体で健康づくりがすすめられる環境を整えることです

環境づくり（環境を整える）ってどんなこと・・・

環境づくりとは、

単に、施設や設備が整っていることではありません！

情報提供

健康に役立つ情報が、得やすい。
（最新の情報、楽しくできる情報、気軽な情報 など）
講演会や研修会など、学習の機会がある。

社会資源

施設や設備がある。
参加しやすい場所がある。
指導者がいる。

周囲の状況

家族や周囲の理解、励ましや声かけがある。
一緒に取組む仲間がいる。
健康づくりに取組む雰囲気がある。（関心が高まる）

社会環境
自然環境

健康づくりをすすめる制度や施策がある。
励みとなるコンテストや表彰制度がある。
健康に配慮した職場環境がある。
健康に適した自然環境がある。

このような環境(条件)が、

少しでもよくなるように働きかけていく取組みが、部会の活動です！

*ウォーキングの例

「ウォーキング」が知られていなかった頃は、健康のために歩くことから始めようと思って、正しい歩き方を知らなかったり、整備されたコースがなかったり、参加できる大会等もなかったもので、どう取組んでよいかわかりませんでした。仲間もおらず、一人で歩いていると物珍しく見られ長続きしませんでした。



ウォーキングのことが報道されたり、いろいろな所で話題になるようになると、地域での勉強会やウォーキング大会が数多く開催されるようになりました。各地域でウォーキングコースが整備され、定期的にウォーキングが行われます。一緒に歩く仲間もでき、多くの方が楽しくウォーキングを続けることができるようになりました

【4つの部会～活動の柱～】

食生活部会



バランスのとれた食事や食の大切さを実感できる食生活の普及・啓発をはかります。
また、地元食材のPRなどの「食育」に取り組めます。

運動部会



自分に合った運動を見つけ、体を動かすことを習慣づけることで、生活習慣病予防や介護予防をすすめます。
また、地域ぐるみのスポーツ振興により運動の楽しさを啓発します。

歯科部会



定期的な歯石除去や定期的な検診などを通して、むし歯予防や歯周疾患予防に取り組めます。
また、噛むことの大切さの啓発や嚥下機能の維持などライフステージに応じた歯の健康づくりに取り組めます。

心の健康部会



さまざまな人とふれあい、地域で心の通う関係をつくり、安心した生活環境を確保していきます。
また、ストレスと関係の深い飲酒や喫煙・薬物の害について啓発をしたり、睡眠の大切さについての意識を高めたりします。

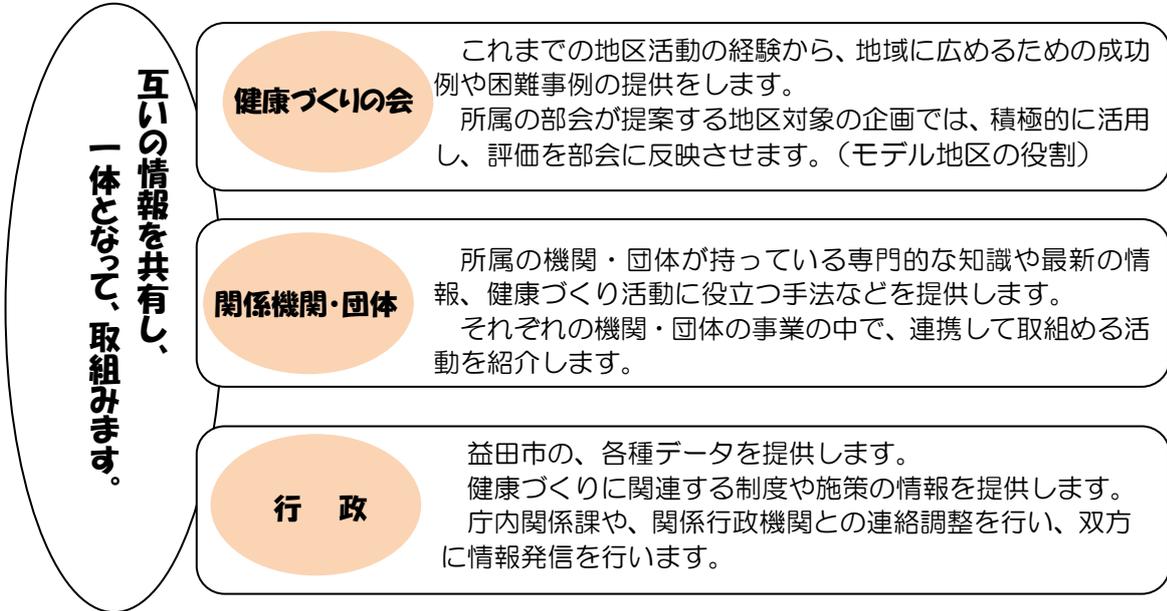
【部会活動の特徴】

特徴1) 協議会会員が4つの部会に分かれて、テーマにそって話し合い、活動していきます。

* 下記のとおり、継続して関わる会員と一定期間でローテーションする会員に分かれます。

部会	継続する会員	ローテーションする会員
食生活 部会	益田地区栄養士会 益田市食生活改善推進協議会 島根県食品衛生協会益田支所 JFしまね益田 JA西いわみ	益田市医師会 益田地域産業保健センター 島根県薬剤師会益田支部 益田市老人クラブ連合会 益田市社会福祉協議会
運動 部会	益田スイミングクラブ 太陽フィットネスクラブ 日本3B体操協会 益田市レクリエーション協会 体育指導委員の会	益田市議会文教厚生委員会 益田市連合婦人会 益田商工会議所 美濃商工会 益田市小中学校長会
歯科 部会	益田鹿足歯科医師会 島根県歯科衛生士会益田支部	益田市教育研究会養護部会 益田市小中学校PTA連合会 益田市保育研究会 益田市私立幼稚園連合会 益田市民生児童委員協議会
心の健康 部会	益田たばこ販売協同組合 益田小売酒販組合	益田市教育委員会 益田市連合自治会長連絡会 21 地区健康づくりの会 地区振興センター代表

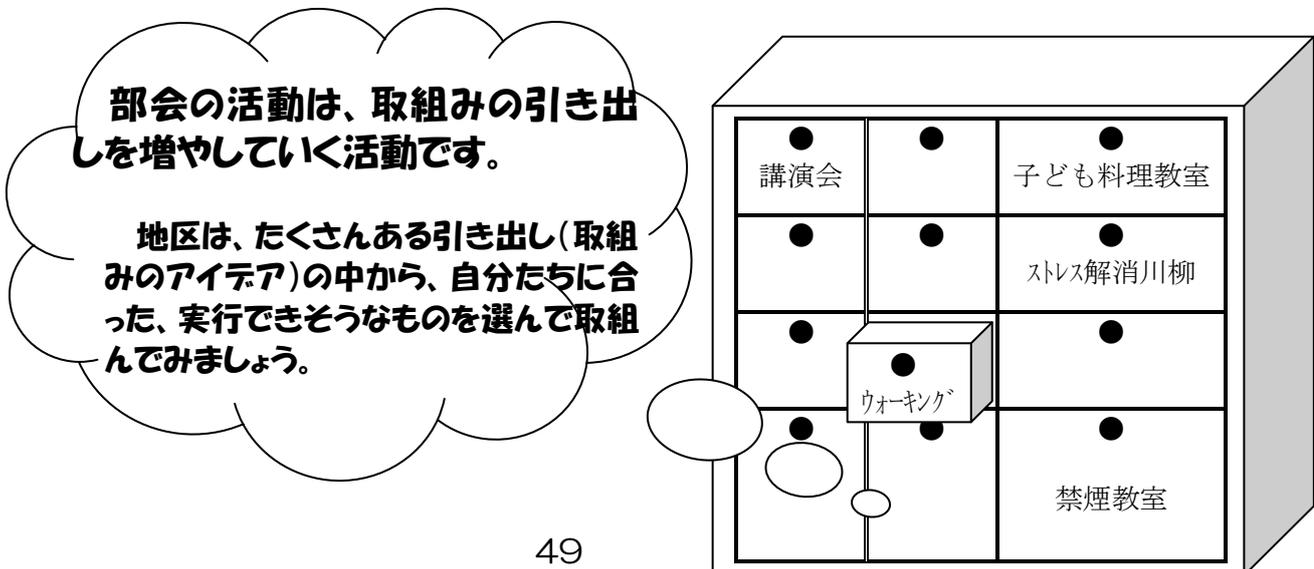
特徴2) 部会員は、それぞれのもつ情報を出し合い、現状や課題を共有しながら、健康づくりにつながる取組みを企画し実践します。



全市民を対象とする啓発イベントや、企業、学校など対象を絞った取組み、また、地域で取組むことのできる手法などを、「立案」「実施」「評価」を行いながら、地域に広めていける「効果的な取組み」を徐々に増やしていきます。

特徴3) 地区健康づくりの会の活動を支援します。

- ①各部会からは、全地区に対して情報の発信をします。
- ②地区は、各部会からの情報を地区活動に活かします。
- ③地区は、所属した部会テーマを積極的に取組む視点を持ち、地域の特性を活かし地域全体で取組む健康づくり活動をすすめます。



3 地区健康づくりの活動

各地区に組織する健康づくりの会を中心に
地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開していきます。

- 21 地区健康づくりの会 概略図
- 21 地区の人口と世帯数
- 21 地区のめざす姿

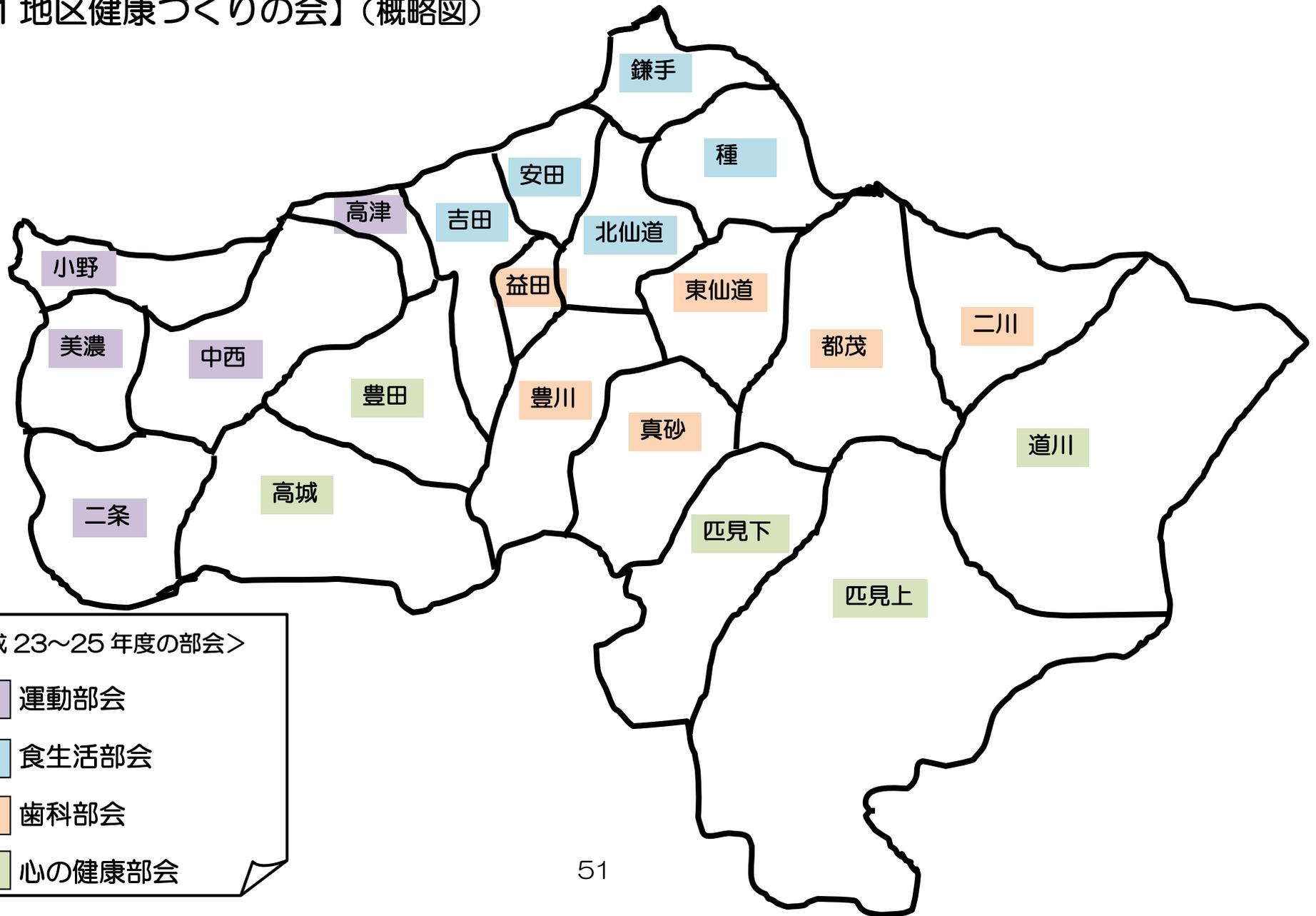
【地区健康づくりの会の特徴】

特徴 1) 21 地区は生活圏や学校区を考慮して
4つのブロックに分かれます。

特徴 2) ブロックごとに10年間で4つの部会を
ローテーションします。

特徴 3) 各地区ごとに計画を立て活動していきます。

【21 地区健康づくりの会】(概略図)



<平成 23~25 年度の部会>

- 運動部会
- 食生活部会
- 歯科部会
- 心の健康部会

【21地区の人口と世帯数】（平成22年12月31日現在）

益田市総数

51,476人 21,374世帯

地区名	健康づくりの会	人口	世帯数
益田	益田地区健康と福祉をすすめる会	6,384	2,743
吉田	吉田地区健康を守る会	14,002	6,052
高津	高津地区健康づくりの会	9,001	3,771
安田	安田地区健康と福祉をすすめる会	4,196	1,616
北仙道	北仙道地区健康を守る会	584	222
鎌手	鎌手地区健康・福祉・交通安全の会	1,928	757
種	種地区保健班	332	119
豊川	豊川地区福祉と健康づくりの会	1,006	375
真砂	さわやかへるす真砂	447	190
豊田	豊田地区健康を守る会	2,969	1,137
高城	高城地区健康を守る会	1,573	599
二条	二条地区健康で豊かな町づくりの会	642	283
美濃	美濃地区健康を守る会	405	166
小野	小野地区健康と福祉を推進する会	1,860	710
中西	中西地区健康と福祉を考える会	2,221	801
東仙道	東仙道健康づくりの会	976	393
都茂	都茂地区いきいき健康づくりの会	1,152	539
二川	二川健康づくりを考える委員の会	292	130
匹見上	匹見上健康づくりの会	994	508
匹見下	匹見下健康づくりの会	338	188
道川	道川健康づくりの会	174	75

【21 地区のめざす姿】

(表の見方)

地区名		会の名称	
★地区の目標 めざす姿			
H23~H25 年度	H26~H27 年度	H28~H29 年度	H30~H32 年度
部会のローテーション			

地区健康づくりの会を中心に、地域の関係機関等と一緒に

『子どもから高齢者までともに

元気で暮らせる〇〇地区とは』を

テーマに話し合って目標を決めました。

益田 益田地区健康と福祉をすすめる会

★みんなで楽しく健康づくり

～えがおと思いやりの益田地区～

H23~H25 年度	H26~H27 年度	H28~H29 年度	H30~H32 年度
歯 科	運 動	食生活	心の健康

吉田 吉田地区健康を守る会

★知ろう、集おう、健康づくり活動

～吉田の地の利を活かし、進んで研修会に参加しよう～

H23~H25 年度	H26~H27 年度	H28~H29 年度	H30~H32 年度
食生活	心の健康	歯 科	運 動

高津 高津地区健康づくりの会

★健康は笑顔から 絆でつなぐ万葉の里

H23~H25 年度	H26~H27 年度	H28~H29 年度	H30~H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

安田 安田地区健康と福祉をすすめる会

★笑顔は地域をつくる第一歩
 ～この指止まれ！！心と体の健康づくり

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
食生活	心の健康	歯科	運動

鎌手 鎌手地区健康・福祉・交通安全の会

★地域のつながりを持とう

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
食生活	心の健康	歯科	運動

種 種地区保健班

★声かけて みんなでつながる元気な種

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
食生活	心の健康	歯科	運動

北仙道 北仙道地区健康を守る会

★輪と和の絆で笑うきたせん

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
食生活	心の健康	歯科	運動

豊川 豊川地区福祉と健康づくりの会

★正しく食して適度な運動、健康で豊かなとよか(輪)

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
歯科	運動	食生活	心の健康

真砂 さわやかへるす真砂

★笑顔で活力のある地域をめざしてふれあおう

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
歯 科	運 動	食生活	心の健康

豊田 豊田地区健康を守る会

★明るい社会づくりと健康の増進

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
心の健康	歯 科	運 動	食生活

高城 高城地区健康を守る会

★みんなで明るく健康な地域をめざそう！！

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
心の健康	歯 科	運 動	食生活

二条 二条地区健康で豊かな町づくりの会

★元気な二条は笑顔から ～健康の種をまこう～

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

美濃 美濃地区健康を守る会

★美濃の里 みんなで楽しく健康づくり
～「食事」「運動」「心」のバランス～

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

小野 小野地区健康と福祉を推進する会

★みんな笑顔で手をつなぎ 楽しく長生き小野の里

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

中西 中西地区健康と福祉を考える会

★楽笑楽食を積み重ね 健康の山は地域の宝

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
運 動	食生活	心の健康	歯 科

東仙道 東仙道地区健康づくりの会

★元気に暮らして笑顔で交流

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
歯 科	運 動	食生活	心の健康

都茂 都茂地区いきいき健康づくりの会

★みんなが輝く居場所

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
歯 科	運 動	食生活	心の健康

二川 二川地区健康づくりを考える委員の会

★みんな 仲良く

H23～H25 年度	H26～H27 年度	H28～H29 年度	H30～H32 年度
歯 科	運 動	食生活	心の健康

匹見上 匹見上地区健康づくりの会

★笑顔・声かけを通して、
健康で明るく元気な地域をめざして

H23～H25 年度

H26～H27 年度

H28～H29 年度

H30～H32 年度

心の健康

歯科

運動

食生活

匹見下 匹見下地区健康づくりの会

★一生現役で互いをいたわりあい、助けあえる地域

H23～H25 年度

H26～H27 年度

H28～H29 年度

H30～H32 年度

心の健康

歯科

運動

食生活

道川 道川地区健康づくりの会

★声をかけよう 助けあおう 三世代が集う道川地区

H23～H25 年度

H26～H27 年度

H28～H29 年度

H30～H32 年度

心の健康

歯科

運動

食生活

4 関係機関・団体の役割

各機関・団体がそれぞれの役割を担い、目標の実現に向かって取組みをすすめていきます。

益田市医師会

- ・かかりつけ医として、地域住民の疾病予防と管理、健康管理を行い、安心して医療を受けられる体制を整えます。
- ・講演会等で専門知識を提供し、住民の健康意識の向上を図ります。

島根県薬剤師会益田支部

- ・住民の健康管理のため、安全に安心して治療できるよう薬剤に関する知識の普及啓発を図ります。
(・ジェネリック薬品の普及)

益田地域産業保健センター

- ・50人以下の小規模事業所の労働者の健康管理と健康づくりを関係機関と連携、協力して行います。

益田鹿足歯科医師会

- ・かかりつけ歯科医として、地域住民の歯科疾病予防と管理を行い、安心して医療を受けられる体制を整えます。
- ・講演会等で専門知識を提供し、住民の健康意識の向上を図ります。

島根県歯科衛生士会益田支部

- ・地域の身近な場における歯科保健を通じた疾病予防、健康づくり、介護予防に関する知識の普及啓発を図ります。
- ・歯科保健に関する健康意識の向上を図ります。

島根県食品衛生協会益田支所

- ・安全、安心な食品を提供します。
- ・安全、安心な食品を選び、健康増進に活かせるような知識の普及啓発を図ります。

益田地区栄養士会

- ・食を通じた健康づくり、生きがいくりの普及、指導、支援をします。
- ・食を通じたふれあいの場づくり、地域づくりに取組みます。

益田市食生活改善推進協議会

- ・食を通じた健康づくり、生きがいくりの普及啓発を図ります。
- ・身近な場で食を通じたふれあい活動に取組みます。

JFしまね益田

- ・安全、安心な水産物を提供します。
- ・水産業を通じた、健康づくり、環境保全に取組みます。
- ・次世代育成に視点を置いた取組み（食習慣、環境保全）を推進します。

**益田スイミングクラブ
太陽フィットネスクラブ石見**

- ・地域の身近な場における運動、スポーツ、体を動かすことを通じた健康づくり、生きがいの普及、指導、支援をします。

益田たばこ販売協同組合

- ・未成年の喫煙防止を推進します。
- ・喫煙と健康に関する環境整備に取組みます。

益田市老人クラブ連合会

- ・健康づくり、介護予防に関する教室等を開催し、健康づくりへの意識を高めます。
- ・集まりを通じて、仲間づくり、生きがいの普及を推進します。

益田市社会福祉協議会

- ・諸事業を通して、住民が社会で役割をもち、社会参加や生きがいの普及を支援します。
- ・地域福祉の推進のため、関係機関や団体と連携し相互の支え合いによる、地域密着の活動を展開します。

益田市連合婦人会

- ・婦人会事業を通して、子どもから高齢者まで生き生きと安心して暮らせる地域づくりを進めます。

体育指導委員の会

- ・運動、スポーツ、体を動かすことを通じた、健康づくり、生きがいの普及を図ります。
- ・子どもから高齢者までがふれあうことのできる地域づくりに取組みます。

日本3B体操協会

- ・3B体操を通じた、健康づくり、生きがいの普及を図ります。
- ・赤ちゃんから高齢者までがふれあうことのできる地域づくりに取組みます。

益田小売酒販組合

- ・未成年の飲酒防止を推進します。
- ・飲酒と健康に関する環境整備に取組みます。

JA西いわみ

- ・農業振興により、住民の豊かな生活に貢献します。
- ・農業者の健康管理を行い、安心して働ける環境を支援します。
- ・バケツ稲コンテストやミニデイサービスにより、子どもから高齢者まで支えあい、ふれあうことのできる地域づくりを支援します。

益田市議会文教厚生委員会

- ・健康づくりに関する住民の声を行政に反映させ、条例・計画に基づき効果的かつ効果的なまちづくりが行われるよう支援します。

**益田商工会議所
美濃商工会**

- ・商工者の健康づくりに関する情報を提供します。
- ・関係機関と連携し商工者の健康管理を行います。
- ・壮年期における健康課題にむけた取組みを実践します。

益田市レクリエーション協会

- ・ニュースポーツや脳トレ、体を動かすゲームを通じた、健康づくり、生きがいの普及を図ります。
- ・子どもから高齢者までがふれあうことのできる地域づくりに取組みます。

益田市小中学校長会

- ・児童生徒の生活実態や児童生徒を取り巻く現状を把握し、基本的な生活習慣の定着と確かな学力の向上を図ります。
- ・地域の宝である子どもを、地域や関係機関とともに、地域全体で育む環境づくりをすすめます。

益田市小中学校PTA連合会

- ・児童生徒の生活実態や児童生徒を取り巻く現状を意見交換し、ニーズに応じた活動を展開します。
- ・学校、家庭、地域、関係機関と連携し、子ども達の健やかな心と身体の成長を地域全体で支援する地域づくりを進めます。

益田市教育研究会養護部会

- ・児童生徒の健康実態や健康課題を意見交換し、ニーズに応じた健康づくりを実践します。

益田市保育研究会

益田市私立幼稚園連合会

- ・子どもの生活実態や子どもを取り巻く現状等を情報交換し、健やかに心豊かに育つよう支援します。
- ・基本的生活習慣が身につけられるよう、家庭や地域、関係機関と連携し支援します。

益田市民生児童委員協議会

- ・援助を必要とする方が安心して暮らせるよう、身近な存在で援助します。
- ・活動を通して知る住民の声や地域の現状を意見交換し、健康づくり活動に反映させます。

益田市教育委員会

- ・地域に根ざした教育をめざし、学校や地域の特性を生かした生涯学習の中の一つとして健康づくりを展開します。
- ・住民の心を豊かに育む生涯学習のまちづくりを支援します。

益田市連合自治会長連絡会

- ・健康づくりを地域の課題として共有し、地区振興センター・各種団体・行政との連絡調整を図り、活動を進めます。
- ・地域のつながりを強くし、地域一体となった活動を進めます。

5 評価

益田市健康増進計画（健康ますだ市21計画）を推進していくために、下記の項目について、「健康ますだ市21推進協議会」と一緒に調査・分析・評価を行っていきます。

1. 平均寿命
2. 65歳平均自立期間
3. 死亡統計（年齢調整死亡率、死亡数と死亡原因、死亡率の推移等）
4. 各種健診結果（特定健診、歯周疾患健診、乳幼児健診）
5. 各種がん検診（受診者数等）
6. 介護保険統計（認定者数、介護が必要になった原因等）
7. 学校保健データ
8. 国民健康保険医療費
9. 健康づくりに関するアンケート
10. その他