

## 第6章 安来市健康推進会議を中心とした健康づくり

本市では、住民主体の24地区健康推進会議と27の組織・関係団体で構成された安来市健康推進会議を中心として、健康増進計画（健康やすぎ21）を推進し、健康寿命の延伸を目指し、健康づくり活動に取り組んでいます。

健康保持・増進に向けての健康的な生活習慣づくりと病気や障がいの有無にかかわらずいきいきと生活できる支援環境を整えるため、安来市健康推進会議・地区健康推進会議を基盤とした行政、地域、関係機関・団体、企業等との強い連携を生かして地域ぐるみの健康づくり活動をさらに充実します。

### 1. 地区健康推進会議の取組と課題

#### (1) 飯梨地区健康づくり推進協議会

発足：平成2年

##### ①目的

飯梨地区健康づくり推進協議会を軸にして総合保健活動を展開し、すべての地区住民が健やかに暮らせるまちづくりを目指す。

##### ②自慢できる主な活動

こんにやくづくり	交流センター農園にて、芋から栽培し自家製のこんにやくを作る。
車山お花見登山	毎年6月に実施していた登山を、4月の花見にあわせて行っている。
健康ウォーキング大会	毎年1回コースを変えながら、5～7km程度。

##### ③健康づくりの課題

食習慣や食事バランス、減塩などの食生活についての改善。  
運動習慣や運動の方法についての指導育成を行う人材の確保。

##### ■ 地区の概要(平成27年9月末)

人口	1,516人
世帯数	527世帯
高齢化率	40.6%



## (2) 赤江地区健康会議

発足：平成7年

■地区の概要(平成27年9月末)

人 口	4,207人
世 帯 数	1,356世帯
高 齢 化 率	30.1%

### ①目的

赤江地区民の健康実態を把握し、その効果的な対策と指導の方法を確立し、保健・医療・福祉の向上を図るものとする。

### ②自慢できる主な活動

生活習慣病予防講演会	赤江はくちょうの会手作りヘルシー弁当の試食会。 医師による様々な生活習慣病に関する講演。
長寿すこやか講演会	高齢者（赤江寿朗会）を対象に新年会に合わせて開催。 毎回多様な内容で、笑って元気になれる講演会を目指す。
環境保健部会の活動	“きれいな水と空気とみどり”のスローガンのもと、健康に過ごすための環境づくり。

### ③健康づくりの課題

生活習慣病の予防と減塩食。  
食習慣や食事バランス、減塩などの食生活についての改善。  
運動習慣や運動の効果的な方法について。  
健診受診の促進。

## (3) 島田地区健康推進会議

発足：平成9年

■地区の概要(平成27年9月末)

人 口	2,881人
世 帯 数	1,023世帯
高 齢 化 率	27.1%

### ①目的

島田地区住民の健康の実態を把握し、その効果的な対策と支援の方法を確立し、保健・医療・福祉の向上を図るものとする。

### ②自慢できる主な活動

健 康 フ ェ ア ー	平成9年度から継続実施している。地区文化祭との同時開催。 健康チェック、健康相談、大腸がん検診受付等。
健康ウォーキング大会	毎年コースを変えながら、4～7km程度で実施。

### ③健康づくりの課題

禁煙の方法、禁煙の継続について。  
睡眠とストレスの解消について。  
健康に関する情報の提供や研修の機会の提供。  
「健康しまた21」の自治会への周知について。

## (4) 荒島地区健康推進協議会

発足：平成10年

## ①目的

荒島地区住民の健康づくり地域活動の推進を図ることを目的とする。

## ②自慢できる主な活動

まめなかウォーク	地区内を（時々地区外で）テーマを決めてウォーキングする。
スポーツゴミ拾い ウォーキング	まちの中で時間と範囲を決め、グループでゴミ拾いをし、重さでポイントを競う。
割り箸、プルタブ、 ペットボトルの ふたの回収	割り箸→王子製紙、プルタブ→三中、ふた→中央交流センターに持参し、リサイクルに協力する。

## ③健康づくりの課題

- 身近な地域での歯科医の確保。
- 一人暮らし高齢者などの見守りと支援、元気づくり。
- 災害時の支援や対応について。
- 生活習慣病対策や食事のバランスについて。
- 運動習慣や運動方法について。

## ■地区の概要(平成27年9月末)

人 口	3,872人
世 帯 数	1,338世帯
高 齢 化 率	35.3%

## (5) 社日地区体育協会健康事業部

発足：平成11年

## ①目的

社日地区体育協会は、社日地区（社日小学校校区）住民の健康・体力増進、文化の振興と青少年の健全育成・異世代交流のため、スポーツの奨励普及及び育成を図ることにより、健康で文化的なまち「社日」を目指すものである。

## ②自慢できる主な活動

社日ふるさと祭り	社日小学校、交流センターを会場に、舞台・作品展示・健康ウォーク・飲食ブースを設けて地区民が一堂に会する祭り。
健 康 講 座	時代に合った内容で、地区住民の健康に関する講座。
社日小学校校庭芝生化	社日地区体育協会が主導し、社日小の校庭10,000㎡を芝生化し、児童の心身の健全化を目指す。

## ③健康づくりの課題

- 運動習慣や運動方法について。
- 歯や口の健康について。
- 講習会などにおける講師の斡旋。
- 地区住民の健康データの集約。

## ■地区の概要(平成27年9月末)

人 口	4,214人
世 帯 数	1,672世帯
高 齢 化 率	31.5%



## (6) 宇賀荘地区健康を楽しむ会

発足：平成12年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

宇賀荘地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とする。

人 口	1,757人
世 帯 数	526世帯
高 齢 化 率	35.5%

### ②自慢できる主な活動

健康ウォーキング	広瀬清水古道を歩き、自然に親しんでいる。
セラバンド教室	毎週土曜日夜7時30分から8時30分まで行っている。
佐久保自治会の朝のウォーキングとラジオ体操	自治会の有志が朝6時からウォーキングを始め、6時30分になると、ラジオ体操を行っている

### ③健康づくりの課題

健診受診率の向上について。  
 生活習慣病対策について。  
 定期的な運動習慣や運動方法について。  
 健康づくりの相談窓口について。

## (7) 吉田地区健康会議

発足：平成15年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

吉田地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

人 口	517人
世 帯 数	154世帯
高 齢 化 率	36.8%

### ②自慢できる主な活動

高盛の会(糖尿病教室)	学習会・調理実習・ヘルシー弁当の試食。
セラバンド教室	今年度からは毎週木曜日午前に加え月2回月曜日の午後も実施。
ミニサロン	平成27年度からは10町内すべてで行われている。

### ③健康づくりの課題

健診受診率の向上について。  
 食習慣や食事バランス、減塩などの食生活の改善。  
 運動習慣や運動方法について。  
 睡眠とストレスの解消について。  
 禁煙の環境づくりについて。

## (8) 大塚地区健康推進会議

発足：平成15年

■地区の概要(平成27年9月末)

## ①目的

大塚地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

人 口	1,004人
世 帯 数	340世帯
高 齢 化 率	39.5%

## ②自慢できる主な活動

そば作り教室	全そば(そば100パーセント)を2度ほど体験しましたが、とても難しく、二八そばで講習を行っている。
健康ウォーク	現在は毎年春と秋に行っている。

## ③健康づくりの課題

食習慣や食事バランス、減塩などの食生活の改善。  
運動習慣や運動方法について。  
健診受診率の向上について。

## (9) 能義地区健康推進会議

発足：平成15年

■地区の概要(平成27年9月末)

## ①目的

能義地区住民の健康実態を把握し、その効果的な対策と指導の方法を確立し、保健・医療・福祉の向上を図る。

人 口	1,505人
世 帯 数	430世帯
高 齢 化 率	36.3%

## ②自慢できる主な活動

健康づくり目標	地区計画をもとに、各種団体・自治会ごとに毎年重点的に取り組む目標を決めて活動。一年間の反省点と今年度の目標は、総会時に発表。
がん検診の啓発ポスターの掲示	がん検診啓発ポスターをゴミ収集場所に掲示。
ゴキブリ団子作り・配布	健康推進委員といなほ会の方と一緒にゴキブリ団子を作り、希望される地域住民に配布する。

## ③健康づくりの課題

生活習慣病対策について。  
健診受診率の向上について。  
運動する機会、場の創出について。



## (10) 十神地区健康推進会議

発足：平成17年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

人 口	6,736人
世 帯 数	2,696世帯
高 齢 化 率	30.7%

### ①目的

十神地区民の健康の実態を把握し、その効果的な対策と指導の方法を確立し、保健・医療・福祉の向上を図る。

### ②自慢できる主な活動

ぶらり!! やすぎお散歩マップ	安来の町中の旧跡・地蔵尊等をクイズ形式で地図記号と写真番号を合わせて記入し、歩いてもらう。
十神地区文化祭健康コーナー	血圧・骨密度等の各測定、健康チェック、相談コーナー（健康・介護・歯科）。
中海海岸ウォーキング大会	体協と交流センターとともに年1回開催。 8km（風車折返し）、5km（伯太川橋折返し）、3km（十神山一周）。

### ③健康づくりの課題

地域の高齢化による認知症高齢者の増加。

一人暮らしの高齢者や歩行困難高齢者の買い物（免許の返納などによる交通面）。

運動習慣や運動方法について。

## (11) 広瀬地区健康推進会議

発足：平成20年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

人 口	3,737人
世 帯 数	1,261世帯
高 齢 化 率	34.5%

### ①目的

広瀬地区住民の健康づくりを推進することを目的としている。

### ②自慢できる主な活動

広瀬地区親善グラウンドゴルフ大会	グラウンドゴルフ大会（個人競技）。
鹿介ウォーク	月山山頂を目指す登頂ウォーク。
ワンコインランチ	小学生保護者を対象とした食育講座。ランチの試食を通じた食生活の見直しの機会と健康的な献立の提供。食生活改善推進委員と共催。

### ③健康づくりの課題

運動習慣のある人を増やす。

ウォーキングなどへの参加のきっかけづくり。

## (12) 菅原地区すこやか会

発足：平成14年

■ 地区の概要(平成27年9月末)

人 口	200人
世 帯 数	63世帯
高 齢 化 率	38.5%

## ① 目的

菅原地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とする。

## ② 自慢できる主な活動

うきうきサロンのスタッフ活動	ミニデイサービス。14年続いている。毎回、軽体操や、手作り作品等をつくり、高齢者の交流の場となっている。
夏休み子ども祭	地域の住民だけでなく、他地域で暮らしている若い家族が参加し、世代間での交流となっている。
ウェルビクス教室	セラバンドとバランスボールを使った体操教室。

## ③ 健康づくりの課題

生活習慣病対策について。  
 がん検診等の規模、実施方法について。  
 認知症予防について。  
 運動指導の講師や、参加のための仕組みについて。

## (13) 下山佐地区健康を守る会

発足：平成14年

■ 地区の概要(平成27年9月末)

人 口	556人
世 帯 数	220世帯
高 齢 化 率	39.9%

## ① 目的

下山佐地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とする。

## ② 自慢できる主な活動

下山佐地区ふれあい運動会	地域の生活課題等を取り入れたリレー競技や、だれでも参加できる簡単な競技など、子どもから高齢者まで、多くの人に参加し、参加者も見ただけの人も皆さんが楽しめるものとして実施している。
--------------	---

## ③ 健康づくりの課題

生活習慣病対策について。  
 食習慣や食事バランス、減塩などの食生活の改善。  
 運動習慣や運動方法について。



## (14) はつらつ健康布部21

発足：平成14年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

布部地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

人 口	722人
世 帯 数	242世帯
高 齢 化 率	41.8%

### ②自慢できる主な活動

ウェルビクス運動	バンド、ボールを使った筋力づくり運動、ストレッチ、バランス運動。 平成27年度に島根県健康推進会議県知事表彰を受けた。
料 理 教 室	生活習慣病予防の男性の料理、運動教室参加者料理教室。
健康福祉まつり	健康講演会、福祉用品展示・販売、健康弁当サービス、健康チェック。

### ③健康づくりの課題

生活習慣病予防対策。  
食育の普及。

## (15) 宇波地区健康を守る会

発足：平成14年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

宇波地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

人 口	261人
世 帯 数	102世帯
高 齢 化 率	49.8%

### ②自慢できる主な活動

宇波地区文化祭	健康相談やがん検診の受診勧奨などを実施している。
健 康 の つ ど い	介護予防や健康づくりなどについて講師を招いて学習する。

### ③健康づくりの課題

生活習慣病対策について。  
食習慣や食事バランス、減塩などの食生活の改善。



## (16) 比田すこやか21健康推進協議会

発足：平成18年

■ 地区の概要(平成27年9月末)

人 口	812人
世 帯 数	282世帯
高 齢 化 率	43.6%

## ①目的

西比田地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

## ②自慢できる主な活動

健 康 相 談 室	文化祭会場において、血圧・骨粗しょう症・体脂肪等の計測をする。
す こ や か ウォークイン比田	長短2コースを設定する。コース内に地域の寺・神社などを入れる。
軽スポーツ大会	3種程度のゲーム感覚でできる軽スポーツをする。

## ③健康づくりの課題

地域の行事などへの市民の参加促進。  
健康増進地区計画の策定。

## (17) 東比田地区健康を守る会

発足：平成14年

■ 地区の概要(平成27年9月末)

人 口	350人
世 帯 数	140世帯
高 齢 化 率	51.1%

## ①目的

東比田地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

## ②自慢できる主な活動

シルバースポーツ大会	60歳以上の方対象軽スポーツ、ニュースポーツ大会。(年2回実施)
ウィンターリーグ	自治会対抗室内ゲートボール(3回シリーズ)、健康チェックなど。 (年1回実施)
猿 隠 登 山	壮年期世代を中心とした登山。

## ③健康づくりの課題

定期的な健診受診。生活習慣病対策について。  
食習慣や食事バランス、減塩などの食生活の改善。  
歯磨きや歯科検診について。  
運動する場の整備。



## (18) 西谷すこやか会

発足：平成14年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

西谷地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

人 口	221人
世 帯 数	70世帯
高 齢 化 率	40.3%

### ②自慢できる主な活動

セラバンド教室	セラバンドを使ったストレッチなど。
---------	-------------------

### ③健康づくりの課題

市民の健康づくりへの関心を高める。  
健康増進計画地区行動計画の策定。

## (19) 上山佐地区健康を守る会

発足：平成14年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

上山佐地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

人 口	425人
世 帯 数	136世帯
高 齢 化 率	40.7%

### ②自慢できる主な活動

男 の 料 理 教 室	講師を招いて、男性向けの料理教室を実施。
健 康 体 操 教 室	健康体操を週2回実施している。

### ③健康づくりの課題

運動習慣や運動方法について。  
歯と口の健康について。  
民間の活力を利用した健康づくりの推進について。

## (20) ファイトたわら

発足：平成14年

■地区の概要(平成27年9月末)

## ①目的

奥田原地区住民の健康づくり推進を図ることを目的とする。

人 口	221人
世 帯 数	70世帯
高 齢 化 率	43.9%

## ②自慢できる主な活動

コスプレウォーキング	10月のハロウィンに因んで、普段とは違う格好をしてウォーキングに参加してもらう。
------------	--

## ③健康づくりの課題

生活習慣病対策について。  
食習慣や食事バランス、減塩などの食生活の改善。  
運動習慣や運動方法について。運動の場について。  
歯と口の健康について。

## (21) 安田地区健康会議

発足：平成17年

■地区の概要(平成27年9月末)

## ①目的

安田地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とする。

人 口	1,596人
世 帯 数	501世帯
高 齢 化 率	28.9%

## ②自慢できる主な活動

講演・講座の開催	「心の健康づくりは笑いから」と寄席やコント等の噺家等を招き開催。
----------	----------------------------------

## ③健康づくりの課題

運動習慣や運動方法について。  
定期的な健診受診。



## (22) 母里地区さわやか健康会議

発足：平成16年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

母里地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とする。

人 口	1,470人
世 帯 数	446世帯
高 齢 化 率	32.0%

### ②自慢できる主な活動

チューリップウォーク	チューリップ祭りにあわせ、チューリップを見ながらまちを歩く。
健 康 講 演 会	こころの元気を目的として、笑い、又は身体の健康管理の講演等を実施。

### ③健康づくりの課題

食習慣や食事バランス、減塩などの食生活の改善。  
運動習慣や運動方法について。  
ウォーキングなどへの参加の呼びかけについて。

## (23) いきいき井尻健康会

発足：平成16年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

### ①目的

井尻地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とする。

人 口	933人
世 帯 数	304世帯
高 齢 化 率	43.4%

### ②自慢できる主な活動

七 タ ウ ォ ー ク	地区住民参加ウォークを実施している。
早 春 ウ ォ ー ク	
シルバー交流ウォーク	地区から（地区外へ）出たのウォーク交流を実施している。

### ③健康づくりの課題

がん検診等の実施場所、実施方法について。  
健診受診等への交通の確保について。

## (24) 赤屋地区健康会議

発足：平成16年

■ 地区の概要(平成 27 年9月末)

## ① 目的

赤屋地区住民の健康づくりの推進を図ることを目的とする。

人 口	773人
世 帯 数	286世帯
高 齢 化 率	43.6%

## ② 自慢できる主な活動

赤 屋 市 民 ウォーキング大会	赤屋地区の3km～10kmコースを思い思いのペースでウォーキングした後、地元の食生活改善推進委員の作った昼食を楽しくいただく。
---------------------	---

## ③ 健康づくりの課題

認知症の予防と見守りやケアについて。  
民間の活力を利用した健康づくりの推進について。

## 2. 活動団体等の相互連携とネットワークづくり

健康づくりは地域、市民の取組が主体となっており、計画を推進していくのは地域、市民のみなさんです。そして、その取組を支えていくために、地域の関係団体・機関、企業、行政等が連携しながら進めていけるよう、ネットワーク体制の整備を促進します。

また、各地区健康推進会議が地域を越えて横の連携が図れるよう、様々な機会や場の提供等の支援を行います。

さらに、各地域のウォーキングやミニサロンの情報等、地域で健康づくり活動を進める団体、市民を支援するため、関係機関との連携を図るとともに、活動支援と効果的な活動を充実させるための支援等を進めるとともに、健康づくりに関する支援を行うリーダーの養成・育成研修を実施し、人材養成・育成にも努めます。