

まめな・おき通信

【発行】 隠岐圏域健康長寿しまね推進会議事務局(隠岐支庁 隠岐保健所) 【お問い合わせ先】 島後：08512-2-9711 島前：08514-7-8121

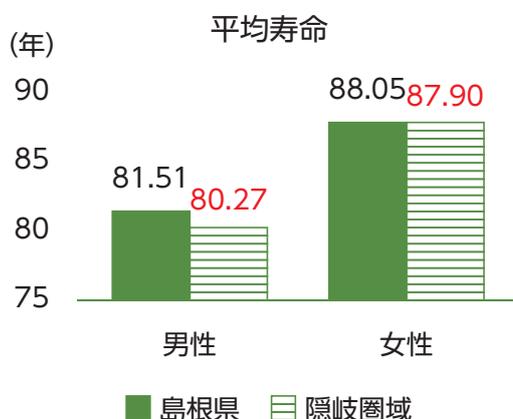
健康長寿しまね推進計画（第三次）がスタートしました！

この度、令和6年度から令和17年度を計画期間とした「健康長寿しまね推進計画（第三次）」を策定しました。第二次計画の評価を踏まえ、関係機関・団体とともに計画を推進していきます。

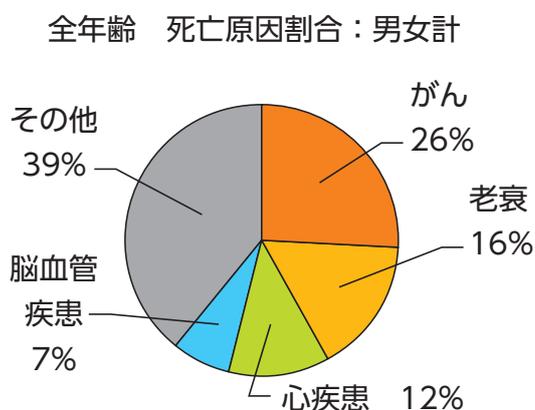
基本目標：健康寿命を延ばす



隠岐圏域の健康課題は？



隠岐圏域の平均寿命は男女とも県の平均より短く、男性は約1歳短いです。



隠岐圏域ではがんによる死亡が最も多く、心疾患や脳血管疾患といった循環器疾患も多い状況です。

出典：島根県健康指標データベースSHIDS 2018～2022年の5年間

普段の生活に健康づくりの「+1（プラスワン）」

7月に開催した隠岐圏域健康長寿しまね推進会議では、3つのテーマに分かれ、生活の中に何かひとつ健康づくりの取組を加える「+1（プラスワン）」についてアイデアを出し合いました。出た意見の一部をご紹介します。



減塩

- ・ ラーメンなどの汁を飲まない
- ・ 醤油スプレーを使ってかけ醤油の量を減らす
- ・ だしを利用する

アルコール

- ・ 1杯飲んだら水を必ず飲む
- ・ 飲む時間を決める
- ・ 飲みに行く前に「飲みすぎないでね」と声をかける

睡眠

- ・ 寝る前にスマートフォンやテレビを見ない
- ・ 決まった時間に起床、就寝する
- ・ 適度なストレッチをする

できることから健康づくりの「+1（プラスワン）」をとりいれてみませんか？



毎日のセルフケアで

健口生活

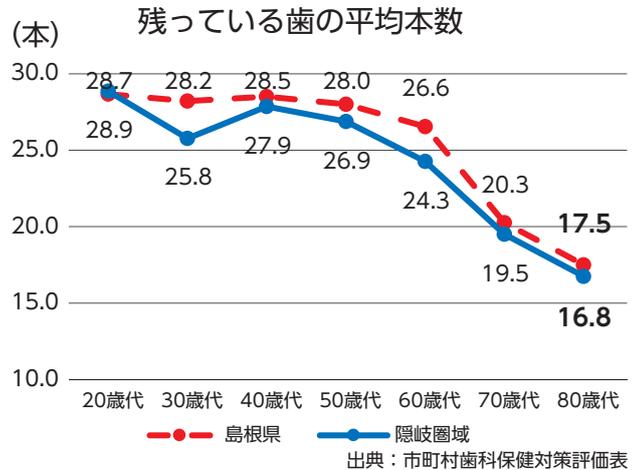


● 隠岐圏域は歯の本数が少ない!?

自分の歯が20本未満になると、うまく食べられない、滑舌が悪くなる、表情が乏しくなるなど生活に大きな影響を及ぼします。

特に隠岐圏域は島根県と比較して歯の喪失が多く、平均して1~2本歯が少ない状況です。

歯が失われる原因の約7割は歯周病とむし歯です。歯周病やむし歯を予防するためには、**歯みがき**などのケアが大切です。



● 日々のセルフケアで健康な歯を守りましょう!



なぜ、歯みがきをするのでしょうか?

歯みがきの目的は、歯に付着したプラーク（^{しこう}歯垢）を取り除くことです。プラークは歯の表面に粘りつく細菌の塊で、水に溶けにくいいため、うがいだけでは取ることができません。



奥歯のむし歯リスクは前歯の20倍!?

奥歯は歯ブラシの先が届きにくく、前歯と違って凹凸が多いため、みがき残しが起きやすく、前歯の約20倍もむし歯になりやすいといわれています。



+1でプラークを徹底除去

歯ブラシに歯間ブラシやデンタルフロス、洗口剤をあわせて使うとみがき残しが少なくなります!

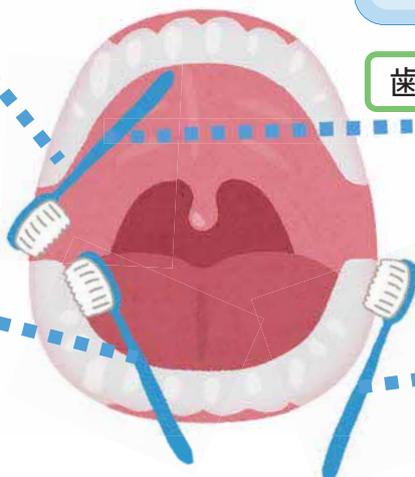


奥歯をしっかりとみがくコツは?

毛先が広がらない程度の軽い力で、1か所20回以上小さく動かし、1~2本ずつみがきましょう

奥歯の奥
歯ブラシのつま先を使ってみがきましょう

奥歯の舌側
歯ブラシの毛先が歯の並びと平行になるようにし、きちんとあててみがきましょう



歯ブラシのつま先

奥歯

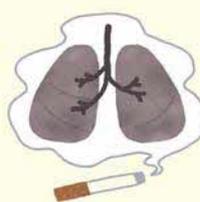
奥歯の頬側
口を閉じ気味にし、唇の端を歯ブラシの柄で軽く引っ張るようにあててみがきましょう

たばこの煙のない環境づくりにご協力ください!!



たばこの煙はどんな影響があるでしょう？

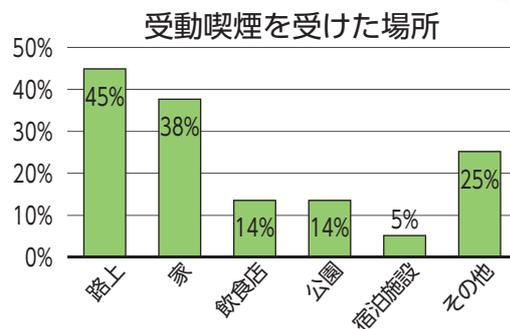
たばこの煙にはニコチンやタール等多くの有害物質が含まれています。
たばこの煙は自分自身だけでなく、たばこから立ち上る煙や吸う人がはく煙を吸い込むこと（受動喫煙）で、周りの人にもいろんな悪影響を与えます。

大人	妊婦・赤ちゃん	子ども
<ul style="list-style-type: none"> ○肺がん ○循環器疾患 ○脳卒中 ○慢性閉塞性肺疾患 ○歯周病 など… 	<ul style="list-style-type: none"> ○流産・早産 ○低出生体重児 ○胎児発育遅延 など… 	<ul style="list-style-type: none"> ○乳幼児突然死症候群 ○ぜんそく ○喘息の発症や重症化 ○むし歯 など… 

どんな場所で受動喫煙は起きている？

島根県の小・中・高校生を対象とした調査では、
受動喫煙を受けた場所として、「路上」、「家」、「飲食店」での受動喫煙が多い状況でした。

〔令和5年度 20歳未満の者の飲酒・喫煙防止についての調査〕



望まない受動喫煙を防ぐためには？

○標識を確認しましょう！

改正健康増進法により、
多くの施設において原則屋内禁煙
20歳未満の方は喫煙エリアへの立入禁止



標識をチェック！



※吸わない人も標識を確認し「望まない受動喫煙」を防ぎましょう！

○吸う前に周囲を確認！



子どもや20歳未満の方は、受動喫煙による健康影響が大きいです。子どもや妊娠中の女性がいらないか確認しましょう。

○「子どもの前では吸わない」を徹底しましょう！

室内や車内での喫煙は控えましょう！
特に車内での喫煙は煙が充満しやすく、留まりやすいため受動喫煙のリスクが高いです。



煙がなくても喫煙!? (3次喫煙)



たばこの煙の有害物質は、空気中だけでなく、室内の壁や床、衣類などにも付着します。
たばこの火が消された後の残った有害物質を取り込むことで、健康への影響も懸念されています。
たばこを吸っている人がいなくてもたばこの臭いがするところは避けましょう！

正しく知ろう！がん検診

あなたのからだにも 5000個 できている！？

何の数字でしょう？

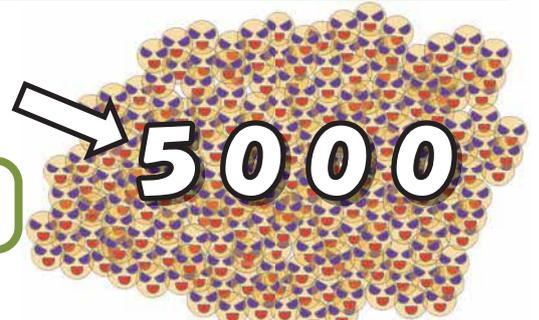
答 実は…

1日にできるがん細胞の数



こんなに?!

通常、体のシステムによってがん細胞は壊されますが自分では処理できないがん細胞が生まれることも…



私たちの体では、毎日およそ5,000個*のがん細胞が生まれては壊されています。数か月、数年と経てば、厄介ながん細胞が生まれるリスクも徐々に積み重なります。このように考えると、がんは身近な病気だと感じませんか？

(※【厚生労働省委託事業】がん対策推進企業アクションHPより)



早くがんを発見・治療するメリットは？

医療費が安くすむ



好きな治療法を選ぶ



仕事を続けながら治療できる



再発のリスクが大幅に減る



治療の成功率がぐっと高まる



検診ってすごい！

多くの方が検診でがんを 早い段階 で発見！

がん検診や人間ドック でがんと診断された県民の

5人のうち4人は



進行がん

早期がん でした



ちなみに、症状があらわれてからがんと診断された人は5人のうち2人が早期がんだよ

症状がないからこそ定期的なチェックを！

(出典：島根県のがん登録 (2014-2018) (胃・大腸・肺・乳房・子宮の合計))

がん検診は、町村（検診会場、医療機関）・職場健診・人間ドックで受けられます。職場健診のオプション等で検診が受けられない方は町村のがん検診（4月頃～）を活用できます。町村によって時期や会場が異なりますので、詳しくはお住まいの町村にお問い合わせ下さい！