

# 雲南いきいきだより

発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議  
事務局 〒699-1396 雲南市木次町里方531-1  
島根県雲南保健所 健康増進グループ TEL 0854-42-9636 [http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/)

第18号 平成24年8月 発行

決め手はがん検診

## がん検診啓発協力事業所に登録してください！

日本人の2人に1人ががんにかかっています。今や、自分と家族が生涯“がん”と無縁でいられる人はない時代であるとも言えます。もし、40～50代でがんにかかったら仕事と治療の両立は大変です。治療効果を高めるためには早期発見が大事です。働き盛りの人を襲うがん対策の決め手のひとつは「がん検診」です。

島根県では、「がん検診啓発協力事業所」を募集・登録し、官民協働で検診を受ける人を増やし、少しでもがんで亡くなる人を減らす運動をしています。登録は1～2人の少人数の事業所から可能です。ぜひ、登録をお願いします！



最近、登録された事業所をご紹介します



職員の佐々木さんと中島さん

### 特定非営利活動法人 ふれんど

ふれんどは、障がいのある人が就労をめざしながら内職をしたり、いこいの場として利用している事業所で、木次、大東、掛合にあります。利用者さんは、知っている人ががんになったり、どこかが痛くなると「自分もがんではないか」と不安になる人もいて、その都度、検診を受けるようにすすめています。

職員は、年1回乳、子宮、大腸、胃、肺がん検診を受けています。要精査と言われた人には必ず受診してもらっています。私達が元気でないと利用者さんへの支援もできないですからね。



常松さん 秦統括総務部長 児玉さん

### 雲南建設株式会社

雲南建設株式会社は、主に舗装工事が中心の建設会社です。このたび、“がん検診啓発協力事業所”として登録しました。

がんにかかる人が2人に1人と聞いていますので、従業員、またその家族、出入りの業者の皆様が、なんでもう少し早く…ということが絶対にないために“がん検診受けますか?”と声を掛け合っています。

がん健診  
啓発協力  
事業所は



がん健診啓発協力事業所に登録するための事業所負担金はいりません。登録申し込みをしていただければ、登録証と啓発用チラシなどをさしあげます。従業員さんや来客者にがん検診を受けるよう“声かけ”をしていただければ良いです。また、独自の活動も大いに期待しています。

詳しくは雲南保健所 健康増進グループまで ☎(0854)42-9637

# 豊かな社会・ みんなでつくろう 健康長寿うんなん

健康づくりの取り組みを紹介します



1Point

## ❶役員を固定化しない

みんなが順番で役員を経験し、活動に参加します。会の活動を知り理解を深めることができます。また、各家庭が役員をすることにより、親から子へさらに孫へと取り組みが引き継がれています。



1Point

## ❷皆が集まる恒例行事がある

毎年秋には会の行事として、地元の山に登る「丸倉山健康登山」と「地区文化祭健康コーナー」が行われています。子どもからお年寄りまで地区の皆さんのが参加があり、世代を超えた交流の場となっています。

1Point

## ❸地元の自然、資源を活かした活動があること

丸倉山は、昔から地区のシンボルとして大切にされてきた山です。そのため、毎年健康登山に併せて地区ぐるみで環境整備を行い、山の自然を守っています。



## 食育キャンペーン in みしまや三刀屋店



6月の食育月間にあわせ、主食・主菜・副菜をそろえたバランスのとれた食事の実践について広く啓発を行うため、体験型の食育キャンペーンを実施しました。

◎日時及び場所／6月 25 日(月) 11:00~13:00 みしまや三刀屋店

◎概要／①スタンプラリー ②位相差顕微鏡にて口腔内細菌チェック ③咬合力テストガム体験 ④パネル展示



今後も、朝ごはんをきちんとバランスよく食べること、また食後に歯みがきをすることの実戦に向か、啓発に取り組んでいきます。

# こころの健康標語を募集しています

雲南圏域健康長寿しまね推進会議 心の健康づくり対策プロジェクトでは、こころの健康づくりの取り組みとして、「こころの健康標語」を募集します。“安心して悩みを相談できたら…” “いきいきと過ごすにはどうしたらいいのか…”など、普段気をつけていることや、こうあったらいいなという希望まで、皆さんのが普段思っていることを標語にしみませんか。

## <テーマ>「こころの健康」 ※こころの健康の大切さについてテーマにします

例：「ありがとう」 言っても聞いても いい気持ち（平成23年度こころの健康標語 最優秀作品）

### 応募規定

- ・雲南圏域（雲南市・奥出雲町・飯南町）にお住まいの方ならどなたでも応募できます。
- ・内容は「こころの健康」に関するものであること。未発表の作品に限ります（ひとり3点まで応募可）。
- ・今回は標語を「五・七・五形式」とします。
- ・作品は必ず楷書で記入し、難解文字にはふりがなをつけてください。

入賞作品は啓発材料  
として活用させて  
いただきます

### 応募方法

- 持参、郵送（封書・はがき）、FAXのいずれかでご応募ください。

### <留意事項>

- ・応募の際は、以下について記載してください。  
①標語（3点まで）②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号  
＊学生の場合は、⑥学校名・学年 も記載してください
- ・応募費用は出品者の負担とします。

### 応募期限 平成24年9月28日（金）【当日消印有効】

### 結果発表 平成24年11月下旬（雲南保健所ホームページや広報紙等で発表。入賞者には直接通知）

最優秀賞…1点 優秀賞…2点 入選…5点程度



5月31日世界禁煙デー早朝、  
三刀屋高校掛合分校で、学生  
に禁煙を呼びかけました。



5月28日には全校生徒対象に、  
雲南保健所福澤陽一郎所長による  
喫煙防止教育を行いました。



★生徒の感想から  
たばこを吸うと気持ちよくなるが  
止められなくなるという依存性が  
あり、喫煙年齢が若いほどがんに  
なる確率も上がり、死亡年齢も若  
くなり…とメリットは無いに等し  
いと思います。

たばこの煙のない飲食店を募集しています。

飲食店及び喫茶店のうち、店内を終日禁煙にしている飲食店が対象です。

登録後、わかりやすいように登録証を掲示していただきます。県のホームページに掲載します。

詳しくは雲南保健所 健康増進グループまで ☎(0854)42-9637



## まめなウォーカー連絡会を開催しました

暑い中、現まめなウォーカーさんにお出かけいただき、お住まいの市町ごとに連絡会を開催しました。

参加された方は普段から自分のペースで楽しくウォーキングを続けておられ、みんないきいきとその様子を話されました。各市町の保健師さんからは、ウォーキングに関するミニ講話やストレッチ体操等の実技を指導していただき、和やかな雰囲気で楽しく交流しました。



7/30  
飯南町



7/31  
雲南市

## まめなウォーカー養成研修会 受講者大募集!!

自分のペースで楽しくウォーキングをし、その楽しさをお住まいの地域に広めていただく「まめなウォーカー」の養成研修会を開催します。ウォーキング初心者の方、ノルディックウォーキングに興味のある方大歓迎です。

**日 時** 平成24年9月7日(金) 9:30~16:30

**場 所** 雲南市三刀屋文化体育館 アスパル 小ホール

**対象者** 雲南市、奥出雲町、飯南町にお住まいの方ならどなたでも

**内 容** ウォーキングに関する講話及び実技  
ノルディックウォーキングに関する講話と実技

**申込先** 申し込みが必要です  
雲南保健所 健康増進グループ ☎ (0854) 42-9636

参加費  
無料！



## 今年もやります！ ウォーキングチャレンジイベント

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、10月、11月をウォーキング推進月間に定め、「歩いて健康づくり・継続して健康長寿」を合い言葉にウォーキングチャレンジイベントを行っています。

**【対象者】** 雲南市、奥出雲町、飯南町にお住まいの方ならどなたでも

**【実施期間】** 平成24年10月1日(月)~11月30日(金)

**【チャレンジ内容】**

★10月、11月の2ヶ月間、1回30分以上のウォーキングに週2回以上取り組む。

★応募用紙の裏面に歩数を記録し、歩数に応じて応募用紙のマス目を塗りつぶす。

★取り組んだ結果と感想を雲南保健所 健康増進グループへ報告する。

**【実行賞】** 応募用紙を提出された方全員に、まめなくんノベルティーグッズを贈呈します。

**【応募用紙】** 9月中旬以降に雲南保健所、各運動施設、交流センター、公民館等公共施設に設置します。

雲南保健所のホームページからもダウンロードできます。

**【問い合わせ先】** 雲南保健所 健康増進グループ ☎ (0854) 42-9636