

# 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

第16号 平成23年9月 発行

TEL 0854-42-9636 [http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan\\_hoken/](http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/)

80歳になっても20本以上自分の歯を残そう!めざそう8020運動!!

## 奥出雲町の介護予防教室にお邪魔しました。

平成23年8月24日（水）、奥出雲健康センターで開かれた、介護予防教室にお邪魔しました。

町内4会場で毎週介護予防教室があり、そのうち2ヶ月に1回、「お口の健康」のお話があります。

この日は、地域で活動しておられる、出口歯科衛生士さんが「嚥下(物を飲み込むこと)」について話をされました。歌を歌ったり、飲み込む様子の映像、図解などを使って説明しながら楽しい時間が過ぎます。最後は、食事の前の「健口体操」。参加者の笑顔がこぼれます。この後一緒にお弁当を食べ、個別でゆっくり歯科衛生士さんとお話を伺います。



参加者の卯木さんにお話を聞きました。

Q：参加されてどれくらいですか。

A：平成21年から、2年くらいになります。

Q：毎週参加されて、どうですか。

A：みなさんとお話ができるし、いろいろな話が聞けて楽しいですよ。

参加者のみなさんの笑顔がとても印象的な教室でした。いつまでも、元気ではつらつと暮らすためにも、お口や歯の健康に気をつけましょう。

## たばこクイズに挑戦!!

当てはまる番号を選んでください。答えは、最後のページを見てね。

Q1

たばこに含まれる有害物質は何種類？

- (1) 40種類
- (2) 200種類
- (3) 4,000種類

Q2

アメリカ、日本、イタリアのうち、男性の喫煙率が一番高い国は？

- (1) アメリカ
- (2) 日本
- (3) イタリア

Q3

たばこが止められないのは、本人の意志が弱いから？

- (1) はい
- (2) いいえ

# 食育キャンペーン 「今日の朝ごはんは何を食べましたか？」

6月の食育月間にあわせて、県立三刀屋高等学校において、朝ごはんの重要性や「主食・主菜・副菜」がそろったバランスのとれた食事をテーマに、食育キャンペーン（6月17日）を実施しました。

「今日の朝ごはんは何を食べましたか？」という朝食のアンケートを実施したところ206人の生徒さんが、笑顔で、「何食べた？」と友だちと話しながら回答してくれました。

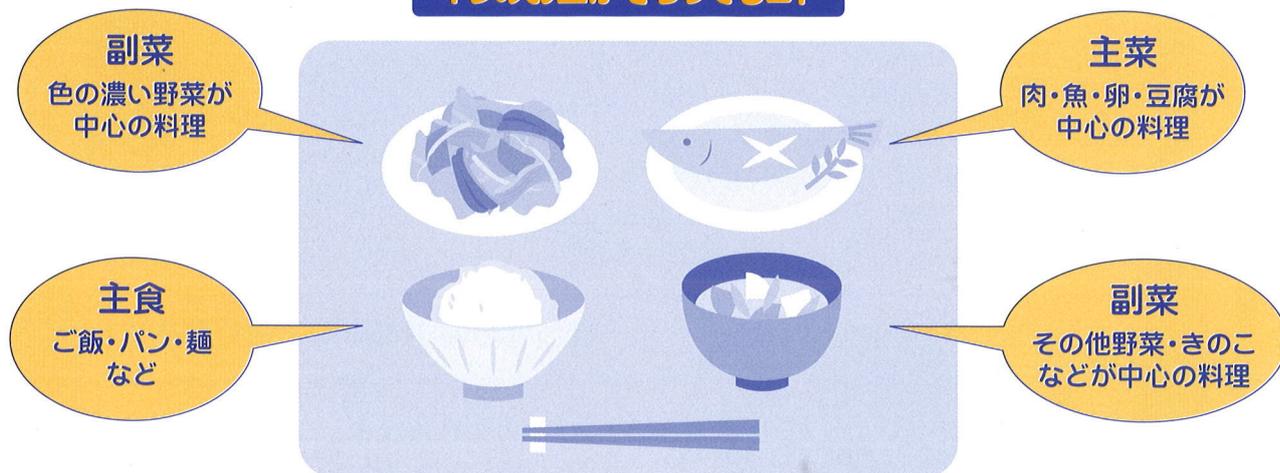
## アンケート結果

「主食・主菜・副菜」が全部揃っていた方は約24%。（笑顔満点な食事ですね）  
1食品のみだったり、何も食べなかった方は約23%でした。

私たちは、寝ている間にもエネルギーを使っています。だから朝はエネルギーが空っぽな状態。エネルギーをうまく使うために、しっかり（バランスよく）朝ごはんを食べましょう！

「バランスよく」って、たとえば・・・こんなこと！

## 4つのお皿がそろってるコト



果物や牛乳・乳製品もとりましょう

## まめなウォーカー養成研修会を開催します



まずは、ご自分の健康づくり・生きがいづくりをめざして、ウォーキングを楽しみ、そのことを地域に伝えてウォーキングの普及につなげていただく「まめなウォーカー」になりませんか！

日 時	平成23年10月17日（月） 9：30～16：30
場 所	雲南市三刀屋文化体育館アスパル 小ホール棟及びその周辺
内 容	ウォーキング時の交通安全、ウォーキングの理論と実践、救急法（心肺蘇生法とAEDの使い方）、ノルディックウォーキング等
申込み方法	10月7日（金）までに雲南保健所 健康増進グループまでご連絡ください。
連絡先	TEL（0854）42-9637

# がん検診啓発協力事業所を募集しています。

島根県では、がん検診の受診者の増加を重点目標としています。受診者を増やすためには、民間企業や事業所、各種団体と連携し、官民協働による啓発活動が必要です。

そこで、「がん検診啓発協力事業所」として、がん検診の啓発活動に協力いただける事業所を募集・登録しています。協力事業所とともに、より地域に根付いた取り組みにぜひご協力ください。

Q 「がん検診啓発協力事業所」はどんなことをするの？

A 協力事業所が無理なく取り組める啓発活動でOK！

例えば…

- \* 受付窓口に啓発チラシを設置する、または来客にチラシを配布する。
- \* 事務所内、来客室などに啓発ポスターを貼る。
- \* 事業所が発行する広報にがんに関する記事を掲載する。

申し込みご希望の事業所は保健所までご連絡ください。



## 9月は「がん制圧月間」です

～健やかな 未来のために がん検診～

あなたと、あなたの大切な人のために

### 「いつか」ではなく「今」、がん検診を受けましょう！

イラスト：細川 昭々



## 9月10日～16日は自殺予防週間です。 大切な人の悩みに、気付いてください。

ストレスの多い現代社会では誰もが悩みを抱えやすく、心のバランスを崩す人が増えています。

うつ病は、誰にでも起こりうる病気です。

食事の量が減った、眠れていないようだ(普段より疲れた顔をしている)、ため息が目立つようになった、口数が減った…

あなたの周りの人が「いつもと違う」とき、まずは声をかけることから始めませんか？

雲南保健所では…

#### こころの健康出前講座

地域で活動されている団体、地区の集まり、職場などへ保健師が出かけます。「うつ病」や「こころの健康」についてお話しします。

#### パンフレットの提供、媒体の貸し出し

各年代別パンフレットや心のストレスチェック等のパンフレットの提供、DVDやタペストリー、パネルの貸し出しを行っています。

いずれもお申し込みは、TEL (0854)42-9642 へ。

5月31日

# 世界禁煙デー (World No Tobacco Day) キャンペーン



奥出雲町にある島根リハビリテーション学院（理学療法士、作業療法士を養成する4年制の専門学校です。）で、未成年者及び若い年代の喫煙防止を目的に実施しました。

## たばこクイズの答え

**A1** たばこに含まれる有害物質は何種類？

(2) 200種類

史上最大の  
発がん物質!!

たばこの煙には、約4,000種類の以上の化学物質が含まれており、そのうち有害物質は約200種類、発がん性物質は約60種類も含まれています。

**A2** アメリカ、日本、イタリアのうち、男性の喫煙率が一番高い国は？

(2) 日本

ダントツに高い  
日本人の喫煙率

1位 日本 41.3%  
2位 イタリア 29.2%  
3位 アメリカ 19.1%  
(2007年OECD調査、男性の喫煙率)

**A3** たばこが止められないのは、本人の意志が弱いから？

(2) いいえ

喫煙者の70%は、  
「ニコチン依存症」

たばこが止められない本当の理由は、意志の弱さではなく、「ニコチン依存」による慢性疾患（病気）だとする意見が主流です。

## 歩いて健康づくり 続けて健康長寿をめざそう!



雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、10月、11月の2ヶ月間を「ウォーキング推進月間」とし、チャレンジイベントを行います。日ごろ運動不足を感じている方は、このチャレンジイベントをきっかけにウォーキングを始めてみませんか？

**チャレンジ内容** 10月、11月の2ヶ月間、週3回以上ウォーキングする。

※1日に歩く距離や歩数の取り決めはありません。

**対象者** 雲南市、奥出雲町、飯南町に在住する方ならどなたでも。

**実行賞** ウォーキングの実行状況を事務局に報告された方には実行賞（粗品）を進呈します。

**報告方法** 運動施設、公民館・交流センター等に設置された応募チラシ裏面の報告用紙に必要事項を記入し、郵送、FAXで事務局に報告する。（チラシは9月下旬に置く予定です。）  
※応募チラシ、報告方法に関するお問い合わせは事務局にご連絡ください。

<連絡先> 雲南保健所 健康増進グループ TEL (0854) 42-9637