

◆歩いて健康づくり・続けて健康長寿チャレンジイベント



毎年、10月・11月を「ウォーキング推進月間」としてチャレンジイベントを実施しています。

今年度も10分以上・週3回以上ウォーキングを実践された方から報告をいただきました。今年も100名の方から感想等をお寄せいただき「しまねっこコラボしたまめくん手拭」の実行賞をお送りしました。(保健所のホームページにも、まとめやウォーキング記録表を掲載していますので、ご活用ください)

「ケアポートよしだ」では、職場ぐるみで健康づくりに取り組む中で、チャレンジイベントに取組み、応募いただきましたので職場での取り組みを紹介します

「職域で広めるウォーキングの輪」

社会福祉法人よしだ福祉会 ケアポートよしだ
HP <http://www.cpyoshida.jp/>

見波 静



住民や高齢者の健康づくりや介護予防を支援する当法人において、健康問題が深刻化する前に、自分自身で健康管理できる職員が増えることが大切です。健康運動指導士の立場として何か働きかけができればウォーキングチャレンジ応募を職域で活用してみました。

ウォーキングチャレンジ期間に休憩時間の15分施設周辺を歩き始めると、いつの間にか一緒に歩く仲間ができました。日頃の運動不足解消はもとより、普段は異なる部署でも、昼休みに歩きながら直接話すことで情報交換ができ、共通の話題やコミュニケーションを図る事もでき、部署間の連携を密にすることにも繋がりました。

運動は継続が大事ですので、これからは職場の仲間と一緒に楽しみながら身体を動かす機会を増やしたいと思えます。

ウォーキングをしやすい季節となりました。健康づくりのため取り組んでみませんか!!

☆☆たばこの煙のない社会に向けて☆☆

現在、国（厚生労働省）では、健康増進法の一部改正案が検討されており、受動喫煙防止対策が強化される動きがあります。

主な内容として

- ・医療機関、小中高校、大学等や行政機関は、敷地内は原則禁煙とする。
- ・喫煙ができる場所には20歳未満は立ち入らせてはならない。
- ・事業所、飲食店、運動施設等は、屋内原則禁煙としつつ、喫煙専用室内でのみ喫煙を可能とする。(施設や店の規模等によって例外あり。)



【加熱式たばこについて】

たばこ葉やたばこ葉を用いた加工品を燃焼させず、専用機器を用いて電気で加熱することで煙を発生させるもの。

- 紙巻たばこと同程度のニコチンを含む製品もある。
- 加熱式たばこの主流煙に健康影響を与える有害物質が含まれている。
- 受動喫煙リスクについては、科学的根拠が十分でなく、更なる研究が必要。



8020達成に向けて歯を守ろう! 口腔機能を守ろう!!



雲南圏域では8020（80歳で20本の歯）を達成されている方が増えています。しかし、近年の成人歯科健診の結果によると、働き盛りの若い世代で進行した歯周病になる方が多くなっています。

8020推進プロジェクトでは、働き盛りの世代の方をターゲットに職場に出向いた啓発活動を行い、歯周病を予防するための手入れの方法や、かかりつけ歯科医を持ち、定期的に口腔内を点検することを呼びかけました。

【歯周病を予防する歯磨きの技】



歯の間の汚れをとることがとても重要なので、歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう！
また、定期的に歯科医院を受診し、プロのケアを受けることが大切です！

使い古した歯ブラシは菌の温床になる



お元気ですか？
あなたのこころ

3月は「自死対策強化月間」 ～「ゲートキーパー」の取組を紹介します～

皆さんは「ゲートキーパー」という言葉を聞いたことがありますか？
体調を崩し精神的に追い込まれ、自死に傾くことにストップをかける命の門番という意味です。
雲南圏域では職場や地域において話しを聴いて、相談窓口につなげる手助けをする「ゲートキーパー」養成研修を実施しています。

今回は「ゲートキーパー」の具体的な役割を紹介します。

何か悩みがありそうで体調が悪そうだな

気になることがありますか？
眠れていますか？
何か悩んでいる？
よかったら話してみてください。

「ゲートキーパー」の役割

- 1気づく** これまでと変わった様子の人に気がついたら…
- 2声かけ** 悩んでいることに気づいたら勇気を出して声をかけてみてください
- 3傾聴** 健康に不安を感じていると言われたとき、なやみごとを打ち明けられたとき、自死をほのめかす言葉を聞いたとき **まずはしっかりと話を聴きましょう**
- 4つなぐ** 必要な情報を伝えて、適切な相談機関につなぎます
- 5見守り** これからも相談にのることを伝えましょう



平成
29年度

雲南圏域「こころの健康標語」審査結果を発表します!!

こころの健康づくり対策の一環として、平成29年7月から9月に「こころの健康標語」を募集しました。一般の部49名93作品、学生の部342名458作品の応募がありました。ありがとうございました。入賞作品を紹介します。

一般の部

最優秀賞	そばに行き 言葉をかけて 待つゆとり	大坪 公子さん(奥出雲町)
優秀賞	疲れたら 休んでいいと 言い聞かせ	能美 立子さん(雲南市)
優秀賞	ほめられて どんどのびる おとなもね	古藤 ゆかりさん(雲南市)
入選	気づいてよ あなたのそばに みんないる	山本 知子さん(奥出雲町)
入選	おかげさま 今日も一日 ありがとう	難波 恭恵さん(飯南町)
入選	まわりには たくさんいるよ わかるひと	加藤 りえさん(飯南町)

学生の部

最優秀賞	あいさつは こころをつなぐ 魔法だね	佐藤 晴太さん(大東小学校1年)
優秀賞	ともだちの やさしい言葉 あたたかい	田辺 彩花さん(鳥上小学校6年生)
優秀賞	そばにいる 言葉なくとも 救われる	稲尾 遥菜さん(三刀屋高校掛合分校3年生)
入選	ともだちは ぼくの心の たからもの	矢壁 とうあさん(大東小学校1年生)
入選	すくいの手 小さな勇気 それだけで	錦織 みさきさん(大東小学校2年生)
入選	認めあう みんなの個性 それぞれを	高尾 杏那さん(頓原中学校1年)

学校賞

大東小学校 志々小学校 来島小学校 頓原中学校 三刀屋高校掛合分校

【平成29年度こころの健康標語表彰式開催】

平成30年2月22日に雲南保健所所長室で平成29年度こころの健康標語表彰式を行いました。当日は一般の部最優秀賞の大坪公子さん、入選の山本知子さん、難波恭恵さんにお越しいただき、雲南圏域健康長寿しまね推進会議の川本会長より賞状と副賞が授与されました。

受賞された皆さん、本当におめでとうございます!



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 健康増進課
TEL 0854-42-9636 http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu

第29号 平成30年3月 発行



健康づくりグループ表彰 継続賞を受賞!!

「雲南市がん検診すすめ隊」と飯南町「ピーチ会」の皆さんが、圏域推進会議表彰の継続賞を受賞されました。継続賞は、地域の特色ある活動を5年以上しているグループに贈られる賞で、両グループの活動を紹介します。



スーパー入り口で
がん検診受診を呼び掛けています

雲南市がん検診すすめ隊

「雲南市がん検診すすめ隊」は、平成24年6月に、がん検診受診率の向上をめざし、がん検診の啓発を行うために雲南市民活動協働促進事業の紹介を受け、16名の有志でグループを立ち上げました。雲南市内の各自主組織で開催されるまつりには、「乳房モデル」を使った「乳房自己触診」の啓発に積極的に取り組んでいます。また、2月には休日セット検診の受診をすすめる目的で、市の保健師等と共にキャンペーンも行っています。

代表者の小林貴美子さんは、がん体験者であり、「島根県がん検診啓発サポーター」として、学校へがん教育に出かけて、自身のがん体験を伝え、「命の大切さ」を話していただいております。また、地域でがん検診を1人でも多く受けてもらうことや、乳房の自己検診を進める働きかけも積極的に行っていただいております。

飯南町 ピーチ会

健康体操教室「ピーチ会」は、平成24年5月に婦人会を卒業した年代の女性が集う場として、開設されました。誰もが元気で生き生きと自立し、実りある人生をと思い集まった方々のグループです。



みんなで楽しく椅子に座った体操をしています

婦人会のメンバーを中心として、ロコミで輪が広がり、現在は約35名のメンバーで楽しく活動をしています。

体操だけでなく、脳トレや白熱するゲームなども行われ、毎回内容が変わります。また、健康に関する情報も得たいとの要望もあり、保健師や医療関係の学生などの一口健康講座も実施するようになりました。

参加者からは、「(ピーチ会が)楽しくて待ち遠しい。」といった感想も聞かれ、参加者同士元気に笑い合うことで、生活の中の楽しみの一つとなり、地域でのつながりをつくる場にもなっています。

健康づくりのお役立ち情報

❖健康づくり出前講座

「生活習慣病」「たばこ対策」「心の健康」「アルコールとの付き合い方」「歯と口の健康」「がん対策」「食生活改善」「運動」などのテーマで行っています。

職場での健康経営や安全衛生活動等にご活用下さい。一緒に内容も検討いたします。

❖いのちの授業

がんサポーターが、「がん」「命の大切さ」についてお話しします。学校におけるがん教育で、子どもの生きる力を育むことを目的としています。

❖健康づくり貸し出し媒体

「栄養・食生活」「歯」「たばこ・アルコール」「こころ」「運動・体力づくり」「がん予防」に関する媒体を無料で貸し出ししています。パネルや模型、紙芝居、エプロンシアター、DVDなどなど目で見て触ってみて分かりやすいので、是非ご利用ください。

雲南圏域の方は、
出前講座や貸し出し
媒体が使えるよ!



全て
無料だよ!

準備が大変!!
どうしたら良いか
分からない...



例

お問い合わせ先

島根県雲南保健所 健康増進課 …… ☎0854-42-9636・9637

今後5年間で力を入れる取組



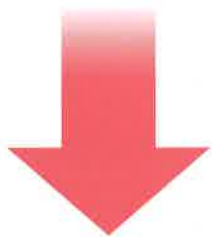
大腸がんの年齢調整死亡率の減少をめざした検診受診率向上と生活習慣の改善



脳卒中の発症予防・再発防止のための健診受診率向上と生活習慣の改善



壮年期男性の自死による死亡率の低下をめざしたメンタルヘルス対策の推進



「健康長寿 うんなん」を目指して
一人ひとりが健康長寿をめざす^{いい}11目標の
できることから始めましょう

一人ひとりが
健康長寿をめざす

いい
11目標



「ご縁でつながる

まめなの輪」

ご

ごはん(食事)は3食 毎日食べる

えん

塩分控えて 野菜はたくさん

で

できることから ストレス解消 心がけよう よい睡眠

つ

ついに決心 禁煙チャレンジ

な

なくそう 受動喫煙 公共の場での喫煙

ぐ

グループで 職場で 地域で 取り組む 健康づくり

ま

また行こう あの人のいる 通いの場

め

めざせ8020 持とう歯みがき習慣とかかりつけ歯科医

な

仲間で声かけ 受けよう 健診(検診)

の

飲む量と 飲む日を減らそう アルコール

わ

若い時から しっかり動いて たっぷり筋力

*ご縁…地域のつながり、家族のつながり、県民運動に繋がる。
*まめな…健康長寿

雲南圏域健康長寿しまね推進計画 中間評価を行いました

雲南圏域健康長寿しまね推進会議の活動の指針となる「雲南圏域健康長寿しまね推進計画—雲南いきいきプラン—(第2次)」の中間見直しにあたる今年度は、会議構成団体の皆様と「雲南地域の課題」や「課題解決のために今後必要な取組」について意見交換を行いながら、計画の中間評価を行いました。



只今 議論白熱中…

※※雲南圏域健康長寿しまね推進計画とは※※
健康長寿(元気で長生き)うんなんを目指して
進める健康づくり・介護予防の取組の目標や活
動の方向性をまとめた計画です。

平成25年度～29年度の前半 5年間の活動を振り返って……



成果のあったこと

- ★平均寿命や平均自立期間は伸びています。
- ★80歳で20本以上歯のある人は増えています。
- ★かかりつけの歯科医院へ定期的に通院し、口の中のチェック、手入れをうける人が増えました。
- ★運動習慣のある人や普段歩くようにしている人は増えています。



悪化していること、今後の課題となっていること

- 男性の大腸がん死亡率は近年増加しています。
- 男性の脳血管疾患の発症率は、依然として県平均を上回っています。
- 働き盛り世代の自死による死亡率は、県平均を上回っています。
- 進行した歯周病に罹患している人の割合は多い状況です。
- 若い世代の朝ごはん欠食は減少していません。
- 生活習慣病のリスクを高める量の飲酒をしている男性が多い状況です(1日2合以上)。

