

# 3月は「自死対策強化月間」

自死\*1する人＝「弱い人」ではなく、多くの場合、「死にたくない」という想いを抱えながら、「解決方法は命を絶つしかない」という、追い詰められた末の死です。

自死に至るまでには、過労、生活困窮、育児や介護疲れ、いじめや孤立などのさまざまな社会的要因が絡み合っています。自死の多くは、社会の適切な支援やうつ病等の精神疾患に対する適切な治療により防ぐことができます。自死のサインに気づき適切な対応をとるよう心掛けましょう。

\*1・・・島根県では自死遺族の方に配慮し、自殺を自死に置き換えて使用。（例外）統計用語等

## 自死を考える人の兆候とサイン\*2 こんなサインに要注意！

- 元気がない（反応が遅い、表情が暗い）
- 身なりに構わなくなる
- 人との交流を避ける
- 体調が悪いと訴える（倦怠感、頭痛、めまい、肩痛、腹痛、便秘や下痢など）
- 不眠（寝付きが悪い、夜中に目が覚める）
- 食欲不振、過食
- 飲酒量が増える
- 遅刻・早退・欠勤が増える。ミスが増える。
- 「消えてしまいたい」「死んだら楽になる」などと□にする

## 身近な人の自死を防ぐためにあなたに実践してほしいこと

- ①**気づく**  
家族や仲間の変化に気づいて声をかける。  
ポイントは「いつもと違う！」
- ②**話を聴く**  
本人の気持ちを尊重し、話に耳を傾ける
- ③**つなぐ**  
一人で抱え込まず、専門家などに相談する
- ④**見守り**  
相談後も寄り添いながら、じっくりと見守る

①～④をあなたのできることから始めてみましょう！



\*2・・・自死に至る前に多くの方がうつ病を発症していることが推察されることから、ここではうつ病の症状をサインとしてあげています

# 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/kenkoutyoujuu](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujuu)

第32号 令和2年3月 発行



## 令和元年度 健康づくりグループ表彰

健康長寿日本一を目指し、地域や職場ごとで健康づくり活動への積極的な取組を進めています。その中で、活動を継続されているグループに対して「健康づくりグループ表彰」を行っています。令和元年度は県会長賞1グループ、圏域会長賞3グループ、奨励賞5グループの受賞が決定し各グループの代表者の方へ表彰状を授与しました。



### 受賞グループ

- ★**県会長賞**  
古市自治会まめでござる教室（奥出雲町）
- ★**圏域会長賞（活動10年以上）**  
○古市自治会セラバンド教室（奥出雲町）  
○いきいきヘルス教室（奥出雲町）  
○阿井公民館セラバンド教室（奥出雲町）
- ★**奨励賞（活動3年以上）**  
○八幡自治会（奥出雲町）  
○中市きらきらクラブ（飯南町）  
○野営長生き体操グループ（飯南町）  
○高屋長生き体操グループ（飯南町）  
○寺澤長生き体操グループ（飯南町）



どのグループも活動を通して、地域の健康づくりに貢献され、その活動が自身の生きがいづくりに繋がっていることを感じました。今後も引き続き、健康長寿日本一を目指す取組のお手本となる活動の継続を応援しています！！

## 5月17日は高血圧の日・5月25日～31日は脳卒中週間

「**血圧管理**」には「**家庭血圧**」の測定を！！  
**高血圧は「脳卒中」の最大リスクです**



「**血圧を知る**」からはじめる「**生活習慣病予防**」

高血圧の診断基準(単位:mmHg)

	家庭血圧 (自宅で測る)	診察室血圧 (医療機関・健診時)
収縮期 (最高)	135 以上	140 以上
拡張期 (最低)	85 以上	90 以上

<高血圧ガイドライン2019参照>

### 測定のポイント

- ☆数分**安静**にしてから測定する
- ☆測定**時間**はなるべく**決める**
- ☆測定値は**記録**する

\*診断では「家庭血圧」が優先されます



## 圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました

令和元年12月10日(火)チェリヴァホール(雲南市木次町)において、雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました。

今年は「フレイル予防」をテーマに、島根県立大学の梶谷みゆき先生による講演や、地域で活動を行うグループ等による活動紹介を行いました。

当日は、健康づくりや介護予防の活動に取り組むグループやその支援者等、約60名が参加し「フレイル」について学びました。「生涯現役、元気で長生き」を実現するためには、栄養や運動、口腔の継続的な取組の他、「社会参加」が重要であることを確認しました。

グループに分かれて行った活動交流では、日頃の活動で工夫していることや、これから取り組みたいことなど、参加者それぞれの立場で話し合いました。この活動交流会は、次年度も継続開催します。是非、一度ご参加ください。





# 改正健康増進法が2020年4月から全面施行! 多くの施設が原則屋内禁煙です!



※2019年7月から行政機関の庁舎、医療機関、学校、児童福祉施設等の第一種施設については敷地内禁煙となっています。(例外的に屋外に条件を満たす特定屋外喫煙場所の設置可能)

## 全ての人に義務づけられること

- ・喫煙禁止場所で喫煙をしないこと
- ・喫煙するには望まない受動喫煙を生じさせないように周囲の状況に配慮すること 等

## 施設管理権原者のみなさん! 準備はお済みですか?!

- ・喫煙禁止場所(屋内)に設置している灰皿等を撤去。
- ・要件を満たす喫煙専用室等を設置することができます。

※喫煙専用室等には20歳未満の者(来客者、従業員、業者等)は立ち入らせてはいけません

※喫煙専用室等には標識を掲示する義務があります

- ・屋外に喫煙場所を設置する場合も、望まない受動喫煙を生じさせない場所となるように配慮が必要です。
- ・経過措置として経営規模の小さな飲食店は飲食等可能な喫煙可能室を設置することができます。  
⇒喫煙可能室を設置される場合は保健所へ届出をお願いします。
- ・義務違反時には指導、命令、罰則等が適用されることがあります。

ご不明な点はこちらへご連絡ください 雲南保健所健康増進課 ☎0854-42-9637

## 健康増進法の改正 をきっかけに禁煙について考えてみませんか?

雲南圏域には禁煙治療実施医療機関及び禁煙支援薬局があります。禁煙支援薬局とは、禁煙希望者に対して禁煙に関するアドバイスなど支援を行う薬局のことです。禁煙治療で病院や診療所に行くのはハードルが高いという方も薬局であれば気軽に相談できますよ。禁煙を考えている方はもちろん、ご家族や職場の方にも勧めてみてください!

### <雲南圏域の禁煙支援薬局>

- ・きすき薬局 ・さくら薬局 ・小林薬局本店
- ・大東駅前薬局 ・藤原薬局 ・みなり薬局

### <雲南圏域の禁煙治療実施医療機関>

- ・雲南市立病院 ・飯南病院
- ・井上医院 ・永生クリニック

## 運動推進PT 運動コラム第2弾

## ★雲南保健所の取組★

運動コラム第2弾は、事務局である保健所の取組を紹介させていただきます。保健所では「職員が明るく、環境が美しい職場」をスローガンに健康経営プロジェクトチームを立ち上げ、所内の職員の健康増進に向けた5づくり運動(意識づくり、環境づくり、コミュニケーションづくり、健康づくり、人づくり)を実施しているところです。その中で健康づくりの取組を紹介します。

### 【1つ目】 体操・ストレッチ

10時、3時になると音楽に合わせてその場に立ち、職員各々がストレッチをします。デスクワークで凝り固まった体を少し動かしリフレッシュ。その後の仕事の効率アップに繋がっています。

### 【2つ目】 各課対抗健康づくり大作戦

万歩計をつけて、平均歩数を競います。お昼休みにウォーキングする職員も増えました!

### 【3つ目】 血圧計設置

職員だけでなく来客者の方にも自由に使ってもらい、健康意識向上を図ります。

全ては住民の皆様のご理解あってのことです。

健康でいきいきと仕事を続けることが、仕事の効率UPサービス力UPに繋がります。健康増進に向けた5づくり運動を引き続き実施し、住民の皆様にも健康意識向上の取り組みを普及できるよう努力します。



## 8020 推進PTコラム

# ★8020 達成に向けて歯を守ろう! 口腔機能を守ろう!!★

さくら歯科クリニック 歯科医師 松下 卓己

奥出雲町芸術文化祭で歯と口の健康づくりの啓発活動に参加し、歯科相談・指導を担当しました。多くの皆さんがはじめ相談に躊躇されていましたが、いざ着席されると積極的に質問してこられました。むし歯、歯並び、歯茎の腫れ等、幅広い世代にわたり様々な質問を聞かせてもらいました。

相談の中であった「歯茎の腫れ」ですが、これは「歯周病」が疑われます。歯周病は歯を失う原因の第1位で、全身の健康をおびやかす病気でもあります。セルフケア(自分で行う歯みがき)とプロ(歯科医師、歯科衛生士)によるケアの2本立てで歯周病を防ぎましょう。

健康寿命の延伸に口腔フレイルの予防をはじめとした口腔機能の管理が有効といわれています。今回のように気楽に相談のできる機会をうまく活用し、躊躇せず相談してみたいはいかがでしょうか。



### 【歯周病を予防する歯磨きのコツ】



歯の間の汚れをとることがとても重要で、歯間ブラシやデンタルフロスを使いましょう!

## 雲南圏域健康長寿しまね推進会議チャレンジ事業(10~11月)

からだ

## 「職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦」実施しました

今回は7事業所89名のご応募をいただきました。働き世代の皆さん、1日の3分の1の時間を過ごす職場で、健康にいいことにチャレンジし、明るく健康な職場をめざしましょう!!

【取組の紹介】 布施幼稚園では、毎週火・木の朝ラジオ体操を実施されました!

【感想】 職員同士で顔を合わせ一緒に体を動かすことで気持ちよく1日がスタートできた。青空の下で何回かできよかった。雨の日はずでもできたので、どこでも体を動かすことができた。



応募いただいた事業所です!

- ★昭和セメント工業(株)大東工場
- ★大東税務署
- ★布勢幼稚園
- ★かも福祉会 居宅介護支援事業所
- ★雲南市社会福祉協議会 加茂支所
- ★身体教育医学研究所うんなん
- ★雲南保健所

健康にいいことを続けて、元気に毎日を過ごしましょう!!

