

健康増進法が改正され、 受動喫煙防止対策が強化されます



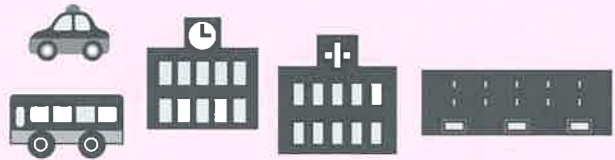
“望まない受動喫煙”をなくすことを目的に健康増進法が改正され、**2020年4月1日までに段階的に施行**されます。この法律では、多数の者が利用する施設等の区分に応じて禁煙措置や喫煙場所の特定、および掲示などが義務づけられます。

受動喫煙の影響を受けやすい子どもや患者等に、特に配慮が必要です。一人ひとりが法律の趣旨を理解し、意識を高めることで、“望まない受動喫煙”をなくしましょう!

【主な内容】

●敷地内禁煙となる施設等 (2019年7月1日施行予定)

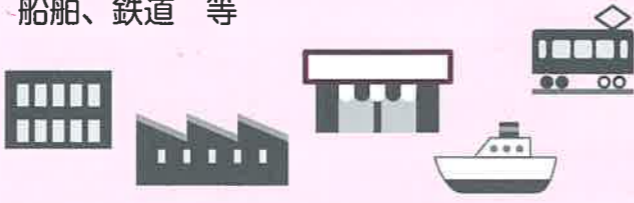
学校、病院、児童福祉施設、行政機関、バス、タクシー、航空機 等



※例外的に、屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置することができます。

●原則屋内禁煙となる施設等 (2020年4月1日施行予定)

事務所、工場、ホテル、旅館、飲食店、船舶、鉄道 等



※例外①: 屋内に喫煙専用室を設置することができます。
※例外②: 飲食店のうち、既存の経営規模の小さな飲食店が、一定の条件を満たせば、喫煙可能とすることができます。

●法律で義務づけられること

- 【施設管理者】・喫煙禁止場所での喫煙器具、設備（灰皿等）の設置禁止
・喫煙室内へ20歳未満の者（従業員を含む）を立ち入らせないこと 等
- 【全ての者】・喫煙禁止場所における喫煙の禁止
・紛らわしい標識の掲示、汚損等の禁止



禁煙してみませんか?

❖禁煙支援薬局を知っていますか?

禁煙支援薬局とは、禁煙希望者に対して禁煙に関する支援を行う薬局のことです。医療機関で処方された薬を提供するだけでなく、禁煙に関する相談やアドバイスも受けられます。病院や診療所に行くのはハードルが高いという方も、薬局なら気軽に相談できます。禁煙に関心のある方、家族に禁煙を勧めたい方はぜひ相談をしてみてください!



<雲南圏域の禁煙治療実施医療機関>

- 雲南市立病院
- 井上医院
- 永生クリニック

<雲南圏域の禁煙支援薬局>

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

禁煙成功者さんの体験談

●Aさん 63歳男性 喫煙歴：40年以上、1日20本
34歳くらいの頃、子どもが生まれるのをきっかけに禁煙に挑戦してみたが、ストレスのため2か月で断念。お酒をよく飲んでいたり、肝硬変を発症。60歳になってから会社の健診でたばこを辞めるように勧められたことをきっかけに再び禁煙に取り組むことに。早速医療機関を受診して、処方箋を持って薬局を訪問。薬剤師から説明・アドバイスを受けて服薬を開始したが、最初は多少薬による吐き気やむかつきがあったり周りの誘惑に負けそうになることもあったが、諦めずに続けた。禁煙に成功してからは、以前よりも体調が良くなったりよく食べるようになったりしたので、たばこをやめてよかったと思う。



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/kan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu

第30号 平成31年3月 発行



雲南圏域健康長寿しまね推進会議 前会長に “知事感謝状”が授与されました

島根県では、多くの構成団体を束ねて健康づくりの県民運動を先導した健康長寿しまね推進会議会長などの職にあった方へ、その職を退かれるに当たり、知事感謝状を授与しています。

この度、雲南圏域健康長寿しまね推進会議会長を退任された川本和夫様へ、その功績をたたえ知事感謝状が贈呈されました。圏域推進会議発足当初から積極的に各種活動に参画いただき、平成20～29年度までの10年間は、副会長、会長として常に構成団体の先頭に立ち、健康づくりの啓発活動にご尽力いただきました。



ありがとうございました。今後は、推進会議委員として引き続きご支援をお願いします。

【主な活動】

- ・未成年者の喫煙、受動喫煙防止のため、市町へ公共施設の建物内禁煙について要望書を提出
- ・若い世代の望ましい食生活習慣の定着、壮年期世代の心の健康づくりなど各種啓発活動を実施

これにより、圏域内住民の健康づくり意識が向上し、推進会議構成団体の主体的な活動推進の機運醸成につながりました。

親と子のよい歯のコンクール地区大会を開催しました



平成30年5月8日（火）雲南保健所にて、よい歯のコンクールを行いました。雲南市・飯南町・奥出雲町・安来市・出雲市から8組の親子に参加いただきました。

最優秀は雲南市の藤原さん親子と出雲市の門田さん親子が選ばれ、地域の代表として県大会にエントリーされました。



世界糖尿病デー 雲南ブルーライトアップイベントへ参加

11月18日(日)に加茂町文化ホール ラメールを会場に開催された「世界糖尿病デー 雲南ブルーライトアップイベント」に雲南圏域健康長寿しまね推進会議も参加しました。

このイベントは、糖尿病の有無にかかわらず広く糖尿病に関心を持っていただくとともに、制限することの多い糖尿病の療養において、食べて運動することが重要であることを啓発することを目的に開催され、記念講演の他、地元高校生も参加したオーケストラ演奏会などが行われました。

健康長寿しまね推進会議では、記念講演に先立ち、設置された相談コーナーにおいて、食生活、歯科、たばこ、心の健康、運動推進の各分野で構成団体の委員のみなさんとともに健康づくりの啓発活動を行いました。



あなたの塩分摂取状況は？

お口のセルフチェック

元気の素を紹介します!

糖尿病ブルーライトアップイベント参加者に「あなたの元気の素(ストレス解消の為に実践しているセルフケア)を教えてください!」とお願いしたところ、多くの方に参加していただきました。順位形式で紹介します。みなさんの元気の素は何位でしたか?

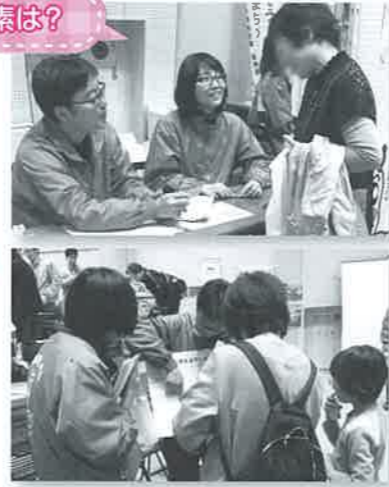
参加者: 54名(男性11名・女性41名・無記載2名)
年代: 10歳未満~80代まで幅広い世代が参加。70代が最も多く約4割、ついで60代、10歳以下の順に多い。

あなたの元気の素は?

1位
歌を歌うこと
(カラオケ・コーラスを含む)
各6名

2位
笑顔・仕事
各5名

3位
アルコールを飲む
スポーツをする
ウォーキング
各4名



心の健康に関するアンケートを実施しました!

ブルーライトアップイベント参加者を対象に心の健康に関するアンケートを実施したところ、49名の方に参加していただきました。ありがとうございました。

	○	×	正答率	正答
1. 眠れない日が2週間以上続くと、うつ病の疑いがある。	40人	9人	82%	○
2. うつ病の人は午前中は比較的気分が良いが、夕方になると悪くなることが多い。	17人	32人	65%	×
3. 辛い気持ちを打ち明けられた時には、明るい話題に変えた方がよい。	17人	32人	65%	×
4. 周囲の人は、うつ病の人が元気だったときに好きだった旅行や外出、飲み会や趣味の会などには無理に誘わない方がよい。	34人	15人	69%	○
自死で亡くなる人数は交通事故で亡くなる人の口である。 (口の中には①~④の番号のいずれかが当てはまる) ①1/2 ②同じ ③2倍 ④6倍	① 0人 ② 9人 ③ 30人 ④ 10人		20%	④



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言う意味です。
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。

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

何か悩みがありそうだと
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。

職場ぐるみで健康にいいことやってみよう大作戦を実施しました。

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)

今回は、8事業所72名のご応募をいただきました。毎年参加事業所が増えていきます!
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!!

取組内容の紹介

- 朝のストレッチ、ラジオ体操、太極拳
- 昼休憩のウォーキング、まめなかね体操
- 腰痛予防のストレッチ
- 歯みがき など

(感想)

強制ではなく各自が積極的にやれていると思う。

(感想)

みんなで声かけをして一緒に行っている。週1回体操をすることで、肩こり等の予防に繋がっている。

圏域健康長寿しまね活動推進交流会を開催しました

平成30年12月5日(水) 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、運動をテーマに、各市町で住民主体の介護予防体操に取り組みされているグループや、その活動を支援する関係者、健康長寿しまね推進会議の委員の皆様などに参加していただきました。

飯南町の体操グループの活動紹介や、岡山県津山市で介護予防体操を進めておられる作業療法士の安本勝博先生による講演「介護予防から始まる地域づくり~からだもこころも地域も元気に!~」を聴講し、参加者で活動交流を行いました。

グループに分かれて行った活動交流では、健康づくり活動を継続していくために工夫していることや、これから取組みたいことなど、参加者それぞれの立場で話し合いました。

楽しみながら、息の長い活動 長続きのコツは...

- *自治会や地域ぐるみ。顔の見える関係で仲間を増やす声かけ
- *無理をせず気楽にやる
- *キーマンとなる人を見つけ、みんなで協力して進める
- *リーダーの負担感を軽減
- *運動だけでなく、色々なこと(食に関する学習やお口の体操など)をセットで
- *楽しみながら。

