

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/

第10号 平成20年9月 発行

雲南圏域健康長寿しまね推進会議 会長あいさつ

別木 康吉

今年の夏は猛暑が続きましたが、皆さんはどのようにお過ごしでしょうか。

島根ワースト1位 脳卒中理解度（山陰中央、8/18）の記事を見て、高齢化率、長寿を誇る我が県にとって目を疑いました。しかし記事でも指摘しているようにそれぞれの病気の理解度の低さが検診受診率の低さにも通じているように思いました。

同時に、中山間地域の主要産業である農業は原油高、飼料、肥料、米価の低迷の中農家の景況感は悪化している現状です。このような中だからこそ、地域全体として活路を開くことが求められていると思います。健康づくりも、地域づくりも一体となりこの状況を乗り越えたいものです。1市2町、経験を共有し健康長寿の雲南をつくりましょう。

ご存じですか～ストレスとは？うつ病とは？



島根県では1998年から毎年200人前後の人が自ら命を絶っており、全国上位の自殺死亡率です。雲南圏域でも毎年20人前後の方が亡くなっておられ、男性及び女性の高齢者に多い傾向があります。

自殺とうつ病などこころの健康は関連性が深いとの報告もあり、早めに対応することが自殺を予防することにつながります。

ストレスとは？



ストレスとは、刺激に対する反応です。自分を奮い立たせてくれたり、勇気づけてくれたり元気にしてくれる『良いストレス』と、自分の身体やこころが苦しくなり、やる気がなくなる『悪いストレス』があります。悪いストレス状態を続けていると、病気を引き起こすことがあります。

うつ病とは？



ひどく落ち込んだり、楽しさを感じられなくなることで、日常生活に支障をきたす病気です。『気のもちよう』『弱さ』ではなく、脳内の神経と神経を円滑につなぐ神経伝達物質のバランスが崩れるために起こると考えられています。

★あなたは大丈夫？こころの自己チェックをしてみましょう★

うつの自己チェック

- 毎日の生活に充実感がない。
- これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった。
- 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる。
- 自分が役に立つ人間だと思えない。
- わけもなく疲れたような感じがする。

※2項目以上が、2週間以上、ほとんど毎日続いて、つらい気持ちになった。

9月10日は『世界自殺予防デー』です。こころの健康について少し意識してみませんか？
ともに支え合い、自殺を予防しましょう。

公共の場所での分煙、禁煙をすすめよう!

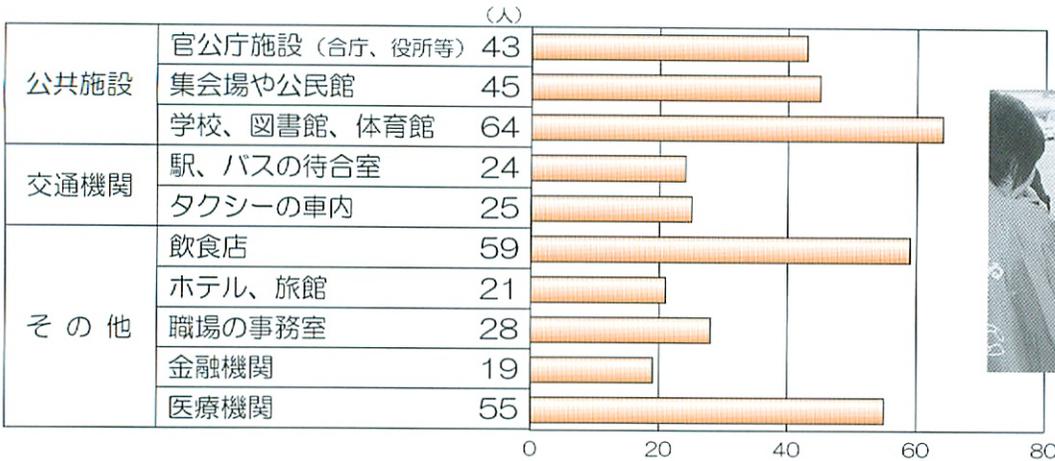
たばこの煙には2種類あります。



たばこの煙は副流煙の方が有害!!

主流煙と副流煙の成分を比較すると、副流煙の方にニコチン、一酸化炭素、タール(発がん物質を含む)などの有害物質が約2~4倍多く含まれています。

5月の禁煙週間にあわせ、「禁煙や分煙を強化して欲しい場所」に複数回答可で、シールを張って答える街頭アンケート調査を実施しました。



～知っていますか?健康増進法第25条～

【受動喫煙の防止】

学校、体育館、病院、劇場、観覧場、集会場、展示場、百貨店、事務所、官公庁施設、飲食店その他の多数の者が利用する施設を管理する者は、これらを利用する者について、受動喫煙(室内又はこれに準ずる環境において、他人のたばこの煙を吸わされることをいう。)を防止するために必要な措置を講ずるように努めなければならない。

私たちのまわりで
たばこを吸わないでね!

応援している私にも
しあわせ運ぶ禁煙チャレンジ

分煙 未成年の喫煙は
禁煙で地域で推進しましょう! 分煙 分煙面積を
増やしましょう! 禁煙 禁煙を
めざしましょう!

のぞむ! 健康長寿しなね推進会議

健康増進法第25条 喫煙者以外の者が利用する施設において、喫煙者が喫煙する行為が、当該施設の利用者の健康に支障を及ぼすおそれがあるときは、当該施設の利用者の健康の増進を図るため、当該施設の利用者の喫煙を防止する措置を講ずるよう努めなければならない。

〒950-0021 新潟県新潟市東区 電話: 025-22-1131 FAX: 025-22-0308

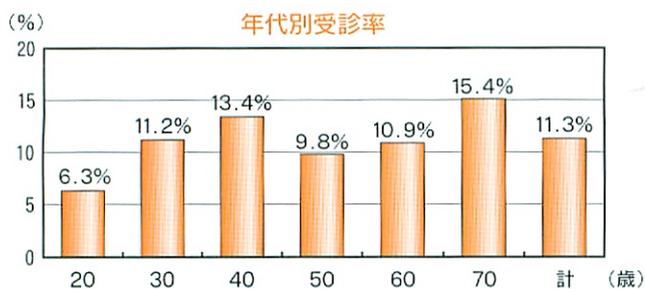
公民館主催のウォーキング大会情報

	開催日 (集合時間)	開催場所 (集合場所)	コース内容	募集 人数	申し込み先	持参するもの	他地区からの 参加の可否	問い合わせ先
飯 南 町	9月21日 (日) 9:30	頓原公民館	詳細未定		頓原公民館	参加費 大人 300円 小中学生 100円	可	頓原公民館 (0854)72-0980
	10月5日 (日) 8:30	来島基幹集落 センター [または琴鹿琴 引山登山道口]	琴引山へ南口 より登山 約3kmコース	50人 程度	飯南町役場 来島基幹集落センター (来島公民館) (0854)76-2393	弁当 飲み物 着替え	可	飯南町役場 来島基幹集落センター (来島公民館) (0854)76-2393
	10月上旬	詳細未定	山登り	多数	谷公民館	飲み物	可	谷公民館 (0854)76-3629

雲南市『無料』節目歯周疾患検診を利用しよう!

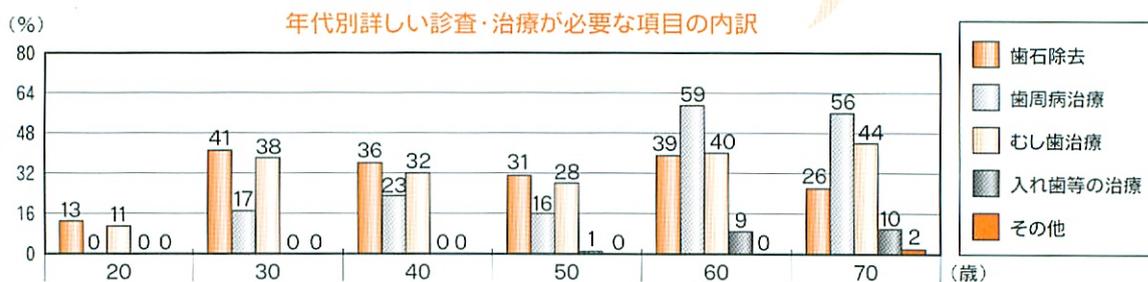
雲南市では、平成18年度から20、30、40、50、60、70歳の方を対象とした「節目歯周疾患検診」が実施されています。対象の方には、雲南市から市内の歯科医院で受診できる受診券が送られていますが、もう受診されましたか?この機会にご自分の歯や歯肉を点検し、早期発見、早期治療につなげましょう。

～平成19年度の「節目歯周疾患検診」結果から～



平成19年度の
受診率は**11.3%**

受診された方の約9割に、何らかの異常が見つかっています。その内容は、若い方は歯石除去、むし歯治療、60・70歳の方は歯周病治療が多くなっています。



〔問い合わせ先〕 雲南市健康推進課 TEL 0854-40-1045

*奥出雲町、飯南町の歯周疾患検診については、それぞれの役場にお問い合わせ下さい。

『平成20年度 健康づくりグループ圏域表彰』募集のお知らせ

身近な地域や職場で、自主的に健康づくり活動を行っているグループを募集します。応募のあったグループについて、雲南圏域健康長寿しまね推進会議から表彰・粗品を進呈するとともに、ホームページやたよりで活動の紹介を行います。日頃仲間同志で、がんばっている皆さんからの応募をお待ちしています。

応募資格: 概ね5人以上のメンバーで、定期的に健康づくりに関する学習や実践等を行っているグループ

例えば ○○自治会健康を守る会
ウォーキンググループ (歩こう会)
○○体操グループ
禁煙グループ etc

応募方法: 所定の申請書の提出が必要です。

下記の応募先まで連絡してください。申請書を郵送します

応募〆切: 平成20年9月26日 (金)



コマ
あなたの独楽
回ってる?!

『食事バランスガイド』知ってますか?!

今年度のイメージキャラクターは、ポケモンのピカチュウに決定しました!!
おいしく!楽しく!ピカピカの食事バランスのピカチュウは、『食事バランスガイド』のコマも上手に回っています。
みなさんの『食事バランスガイド』のコマはどうでしょうか。



おいしく!たのしく!
ピカピカの食事バランス。



「食事バランスガイド(左のイラスト)」は、1日の食事の量を表した、駒の形をしています。

駒の本体は、「**主食**(ごはん、パンなど)」「**副菜**(野菜、キノコなどが中心のおかず)」「**主菜**(魚、肉、

大豆製品などが中心のおかず)」「**牛乳・乳製品**」「**果物**」でできています。これらの食事(料理)のとり方や量が悪いと駒本体のバランスが倒れてしまうことになります。

また、駒を回すための大切な軸は、**水分**(水、お茶)、駒を回すヒモは、**嗜好品**(お菓子、お酒など)でできています。

そして、その独楽を回すこと=運動を適度にする事で、「食事バランスガイド」を上手に回すことができるのです。

みなさんも、少し日常生活から立ち止まって、ご自分の1日の食事バランスを見直して、ピカチュウのようにピカピカ食事バランスを心がけてみましょう。

貸し出し用「衛生教育教材」に仲間が増えました!

～食育に関する教材～

*総菜料理サンプル

総菜でよくみる料理です。栄養価計算のプレートがあるので、見た目で確認することが出来ます。

(他、サンドウィッチ、和風サラダ、ひじきの炒め煮 3種類)

※ その他、食育、たばこ、運動、歯科、心の教材、DVD等取りそろえていますので、詳細は、雲南保健所ホームページまたは、事務局へ確認してください。

〔問い合わせ先〕雲南圏域健康長寿しまね推進会議事務局(雲南保健所) Tel:(0854)42-9636



運動グループ紹介 その5

～がんばっています～

エアロビクス教室 (奥出雲町)

町で実施された国保ヘルスアップモデル事業を卒業した仲間が中心となり、「続けて運動したい」という思いで自主的に結成したグループです。現在、会員数は80人で、昼と夜の部のグループに分かれて、毎月2回ずつ教室を開催しています。講師に出雲市平田町在住の山根千恵美氏を招き、1時間程度楽しく体を動かしています。

