

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

第20号 平成25年8月 発行

http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/

雲南いきいきプラン第二次計画を策定しました ～雲南圏域健康長寿しまね推進計画～

平成13年に「雲南いきいきプラン第一次計画」を策定し、「健康長寿うんなん」を目指して『健康づくり』『生きがい活動』『要介護状態の予防』を柱に取組をすすめてきました。このたび、これまでの取組を集約した上で計画の見直しと評価を行い、今後10年間（H25～H34年度）の活動を方向づける第二次計画を策定しました。雲南圏域らしい人とのつながりを大切に、「豊かな社会・みんなでつくろう・健康長寿うんなん」をめざし、個人や地域、職場や団体でより一層の健康づくりに取り組みましょう！

計画の概要

基本目標 「健康寿命をのばそう！」

- ❖ 平均寿命をのばす
- ❖ 65歳以上の平均自立期間をのばす

「県民」「関係機関・団体」「行政」の三位一体の取組が不可欠です！



推進すべき4つの柱

健康を支え守るための『社会環境づくりのスローガン』を掲げ、4つの柱を推進します

★印は社会環境づくりスローガン

住民全体の地区ごとの健康づくり活動の推進

- ★地域力で健康づくり活動を推進しよう



生涯を通じた健康づくりの推進

- ★地域ぐるみで子どもの健康を守ろう
- ★地域ぐるみで若者の健全な生活を応援しよう
- ★地域や職域で働き盛りの健康づくりの情報を相互に発信しよう
- ★地域や職域で健康づくりの場を増やそう
- ★高齢者が元気で活躍できる地域社会をつくろう

疾病の早期発見、合併症予防・重症化防止

- ★生活習慣病を予防し、悪化を防ぐ仕組みを作ろう
- ★みんなで生活習慣病の予防、悪化防止に取り組もう

多様な実施主体による連携のとれた効果的な運動の推進

- ★地域力で健康づくり活動を推進しよう
- ★多様な分野と連携し、健康なまちづくりをすすめよう

推進体制

健康長寿しまねの
県民運動の展開

目指せ！生涯現役、
健康長寿のまちづくり

雲南圏域健康長寿しまね推進会議（事務局：雲南保健所）

プロジェクトチーム

栄養・食生活、たばこ・アルコール、運動、こころの健康、歯と口の健康

保健医療専門団体・住民組織・学校関係機関・職域関係機関・民間団体・行政機関等

6月の食育月間に食育キャンペーンをしました

6月の食育月間に『みしまや三刀屋店』さんで食育キャンペーンを行いました。食や歯・口の健康についてのクイズを、店内の野菜や鮮魚、肉などの5箇所で解いてもらいました。お買い物途中のお忙しい中、92名の方に参加いただき、「知らないことも多く、楽しみながら食育について考えることが出来た」などのお声をいただきました。



(1) トマトの生まれた国はどこでしょう？

① イタリア

② 中国

③ ペルー

(2) 良くかんで食べると、むし歯になりにくいのはなぜでしょう？

① だ液が出るから

② 歯がきたえられるから

③ 消化に良いから

答えは、裏面にあります。



そのマナー、「大丈夫」と思っていないですか？

たばこの煙からみんなの健康を守ろう

5月31日の『世界禁煙デー』にあわせ、ウェルネス大東店で街頭キャンペーンを行いました。「気をつけて欲しい禁煙マナー」を聞きながら、たばこの害や禁煙・分煙の大切さについて啓発しました。



5月31日は
世界禁煙デー

たばこの煙は、周りの人にも影響を与えています

たばこの煙の影響が一番心配されていたのは

「子ども」や「妊婦さん」

1年間で『受動喫煙*』が原因で
亡くられる方は

約6,800人

* たばこを吸わない人も、周りの喫煙者のたばこの煙を吸わされてしまうこと

気をつけてほしい
マナーは何ですか？

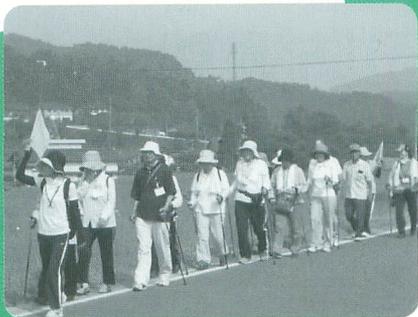


気をつけて欲しい喫煙マナー/H25街頭キャンペーン(複数回答)



～周りへの『気配り』と『思いやり』を～

まめなウォーカー 交流会の紹介



現在、奥出雲町では52名のまめなウォーカーが各自ウォーキングを楽しみながら、地域でのウォーキングの普及に取り組んでいるところです。

7月26日にまめなウォーカーさんと一緒に企画した「奥出雲町まめなウォーカー交流会」を開催しましたところ、14名の参加がありました。当日は暑さが心配されましたが、若干の曇り空で心地よい風が吹く中、おしゃべりをしながら楽しく歩きました。

来年は新緑や紅葉が楽しめる時期に、もっと長い距離に挑戦したいです。

ウォーキングチャレンジイベント

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、10月、11月をウォーキング推進月間に定め、「歩いて健康づくり・続けて健康長寿」を合い言葉にウォーキングチャレンジイベントを行っています。



- 【対象者】 雲南市、奥出雲町、飯南町にお住まいの方ならどなたでも
- 【実施期間】 平成25年10月1日(火)～11月30日(土)
- 【チャレンジ内容】
 - ★10月、11月の2ヶ月間、1回30分以上のウォーキングに週2回以上取り組む。
 - ★個人で目標を立ててチャレンジする。(歩数や距離などの決まりはありません)
 - ★取り組んだ結果と感想を雲南保健所 健康増進課へ報告する。
- 【実行賞】 応募用紙を提出された方全員に、まめなくんノバルティグッズを贈呈します。
- 【応募用紙】 9月中旬以降に雲南保健所、各運動施設、交流センター、公民館等公共施設に設置します。
雲南保健所のホームページからもダウンロードできます。
- 【問い合わせ先】 雲南保健所 健康増進課 (0854) 42-9637 担当：土井

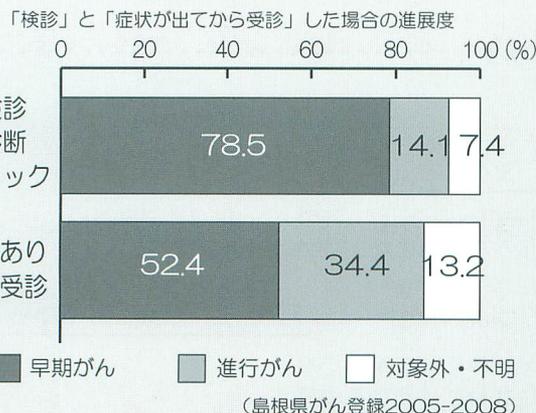
9月はがん征圧月間です

健康なときこそ受けよう!がん検診



雲南圏域で亡くなる原因で最も多いのは、「がん」。「がん」は2人に1人がかかる身近な病気です。「がん」の早期には自覚症状がほとんどないため、健康なときに検診を受けることが大切です。

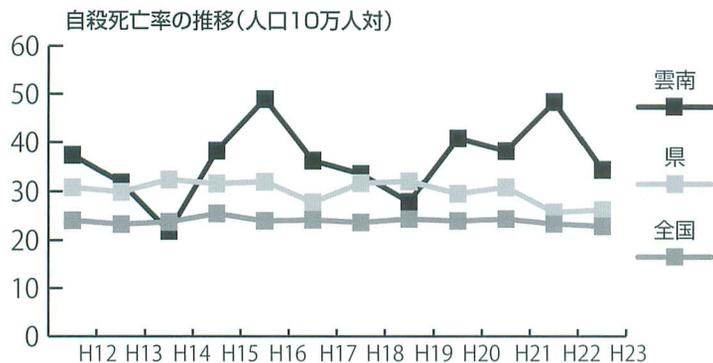
がん検診で見つかる がんの7割は早期がん



今受けて、がん検診! ～がん経験者の方の声から～

- ・病気になりたくてなった人はいません。がんになって初めて「何で私が…」と思いました。
 - ・がん検診を受けることで守れる「命」があります。早期発見でおとさなくて良い「命」があるのです。
 - ・「命」は1つ。車検と同じように、自分の身体のメンテナンスもして欲しい。だから、健康な今こそ検診を受けて欲しいと感じています。
- ≪体験談から一部抜粋≫

9月10日～16日は自死予防週間です



雲南圏域では、毎年約25人前後の方が自死で亡くなっています。人口あたりの割合で見ると、全国、島根県より高い傾向にあります。



見過ごさないで 大切な人の悩み

「あれっ!?いつもと違うな」にご用心～身近なひとが、最近こんなふうではありませんか～

身体面

- ・よく眠れない
- ・食欲がない
- ・体調不良が続く

精神面

- ・集中力がなくなる
- ・表情が暗い
- ・意欲や興味がわかなくなる

行動面

- ・遅刻、欠勤しがち
- ・周囲との交流を避ける
- ・飲酒量が増える

身近にいる大切な人の元気がない様子に気づいたら、声をかけましょう。
困ったことがあったら、抱え込まず、まずは周りに相談しましょう。

～雲南保健所では、「こころの健康標語」を募集しています。詳細はホームページをご覧ください～

今日は1日、おいしい・たのしい・ためになる食育体験

しまね食育まつり

- と き 平成25年10月26日(土) 12:00～16:00
 ところ チェリヴァホール(雲南市木次町)
 内 容 たのしい食育体験コーナー
 事例発表 NPO法人もりふれ倶楽部
 講演 東京農業大学名誉教授・発酵学者 小泉武夫氏

食育は周知から実践へ。
子どもからおとなまで楽しめる食育体験、奥出雲地域で活躍の『もりふれ倶楽部』の活動発表、執筆やテレビ出演など多方面で活躍の小泉武夫先生にご講演いただきます。ぜひ、お誘い合わせの上、お越しください。

食育キャンペーンクイズの答え

- (1) トマトが生まれた国はどこでしょう? 答え ③ペルー
 16世紀頃、コロンブスの新大陸発見がきっかけとなりヨーロッパへ伝わりました。はじめは観賞用。日本には、江戸時代にやはり観賞用でした。野菜として食べるようになったのは明治以降です。
- (2) 良くかんで食べると、むし歯になりにくいのはなぜでしょう? 答え ①だ液が出るから
 良くかむほど、だ液はたくさん出ます。だ液は、むし歯菌が作る酸を薄めたり、食べかすを洗い流す役割があります。そのため、むし歯になりにくくなるのです。