

地域や職場での健康づくりのグループを表彰します！

○表彰の対象：地域や職場で健康づくり活動を継続している5人以上のグループ

- ・住民主体の地区ごとの健康づくり活動である
- ・生涯を通じた健康づくりを推進していること
- ・病気の早期発見、合併症予防・重症化防止
- ・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

応募締切 9月30日(金)！

事務局に応募用紙がありますので記載し提出してください

○圏域健康長寿しまね推進会議表彰の種類

- ・圏域会長賞 活動10年以上
- ・圏域継続賞 活動5年以上
- ・圏域奨励賞 活動3年以上



○活動のジャンル

- ①栄養・食生活
- ②運動
- ③喫煙・飲酒
- ④歯と口腔の健康づくり
- ⑤休養・心の健康 など

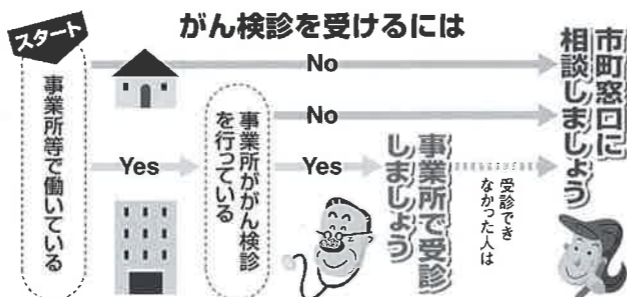
～応募に際しては、いくつか条件がありますので、下記まで連絡をお願いします～

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 健康増進課）
〒699-1396 雲南市木次町里方531-1
TEL：0854-42-9635 FAX：0854-42-9654

9月は「がん征圧月間」10月は「がん検診受診率50%達成に向けた集中キャンペーン月間」です

あなたとあなたの家族を守るためにがん検診を受けましょう



がん検診で見つかるがんの8割は早期がん！
定期的ながん検診を忘れずに！

こころの健康標語を募集します！

こころの健康づくりの取組として「こころの健康標語」を募集します。体の健康と同じようにこころの健康も大切です。こころが元気になるために必要なこと、家族や友人など周りの人にされて嬉しいことを標語にしてみませんか。皆さまのご応募お待ちしております。

テーマ

「こころの健康」
※こころの健康の大切さについてをテーマにします

応募締切

平成28年9月30日(金)【当日消印有効】

応募先・
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 健康増進課）
〒699-1396 雲南市木次町里方531-1
TEL：0854-42-9642 FAX：0854-42-9654



雲南保健所のホームページに「職場で使える健康づくり情報」として、働き盛りの方に活用できる情報（市町が実施する検診日程表も含む）を掲載しておりますので是非ご活用ください。

URL：http://www.pref.shimane.lg.jp/

島根県ホームページ＞組織別情報＞雲南保健所＞～いい仕事は健康づくりから～

この広報誌は「ふるさと島根寄附金」を活用しています

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/kenkoutoujyju

第26号 平成28年8月 発行



親と子のよい歯のコンクール地区大会を開催しました



5月13日(金)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・奥出雲町から4組の親子に参加いただきました。

最優秀賞には飯南町の波多野さん親子が選ばれ、地域の代表として県大会にエントリーされました。

皆さんピカピカの歯でした！



審査して頂いた、歯科の先生から「〇さん健康で、きれいな歯でした。」と太鼓判をいただきました。どうしたら親子でむし歯「0」になれるのでしょうか。

参加者の多くの方に共通していたのは…

- ・毎食後に歯磨きをしている。
- ・お子さんへの仕上げ磨きを毎回している。
- ・おやつは決まった時間に食べる。
- ・親子でかかりつけの歯医者さんがいる。〇でした。

「子どものむし歯予防をきっかけに、自分の定期的な歯科受診も再開しました。」というお母さんの声もありました。



最優秀賞

～目指せ！家族でむし歯ゼロの生活習慣～

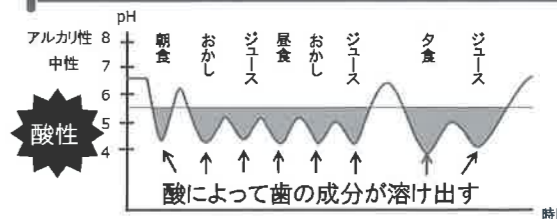
その1. ジュースは飲まないか、時々飲む程度にする。

その2. おやつは時間を決める。(だらだらと何回も食べない)

その3. 毎日歯磨き、仕上げ磨きをする。

その4. 早寝早起きし、規則正しい生活を心がける。

ちょこちょこ間食をすると…！？



元気な生活には歯と口の健康が欠かせません。家族みんなで、歯と口の健康を守りましょう。

子どもたちの健康な未来に向けて ～たばこ・歯と口の健康に関するキャンペーンを行いました～

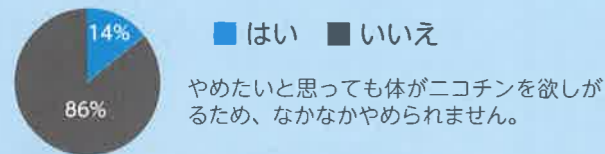
『世界禁煙デー（5・31）・禁煙週間（5・31～6・6）』と『歯と口の健康週間（6・4～6・10）』にあわせ、5月31日に三刀屋高等学校で朝の登校時にキャンペーンを行いました。

たばこ・アルコールの健康影響、むし歯や歯周病予防に関してチラシ等の配布やボードアンケートを行いました。

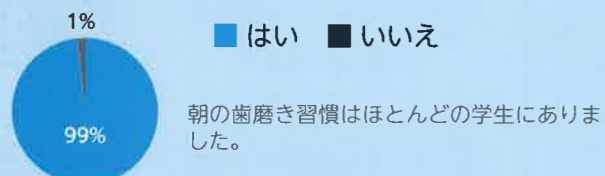


★アンケート結果について★

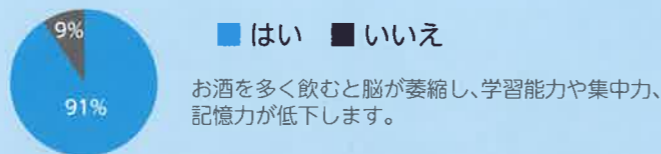
1 たばこはやめようと思ったらすぐやめられると思いますか。(n=216)



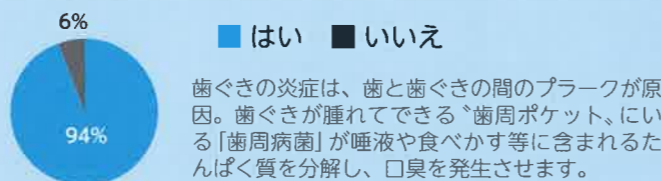
3 今朝、歯をみがいてきましたか。(n=212)



2 お酒を飲むと脳が萎縮することを知っていますか。(n=212)



4 歯ぐきの炎症と口臭が関係あると思いますか。(n=213)



お元気ですか？
あなたのこころ

9月10日は「世界自殺予防デー」 9月10日～16日は「自死予防週間」

島根県では、年間約200人の方が自ら尊い命を絶っています。雲南圏域においても、自殺死亡率（人口10万人あたりの自死者数）が県平均よりも高く、特に働き盛りの男性と高齢の女性に多い傾向があります。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議では、自分自身や周囲の人の心の健康について普及啓発を行っています。そこで、自分自身のこころの状態を知るストレスチェック、大切な人・身近な人に心をひらいてもらう方法を紹介しします。



～平成27年度啓発活動の様子～

のぞいてみよう！あなたのこころ

自己チェックリスト

- 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、いま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いる場合は専門家（医療機関、市町、保健所等）への相談をお勧めします。



大切な人・身近な人に心をひらいてもらう方法

～あなたができること～

- 1 **気づき**：家族や仲間の変化に気づいて声をかける
- 2 **傾聴**：本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- 3 **つなぎ**：早めに専門家などに相談するよう促す
- 4 **見守り**：寄り添いながら、じっくりと見守る



9月は健康増進月間・食生活改善普及運動の月です

もう一皿野菜を増やそう

食生活改善プロジェクトでは、1日5皿野菜料理運動の普及を行っています。

生活習慣病予防のためには、1日350gの野菜を食べることが推奨されていますが、あなたは、1日350gの野菜がとれていますか？

野菜350gはどれくらい？

……………目安は5皿の野菜料理 一皿 70gくらい

<例>★朝・昼・夕の3度の食事で上手に振り分けましょう★

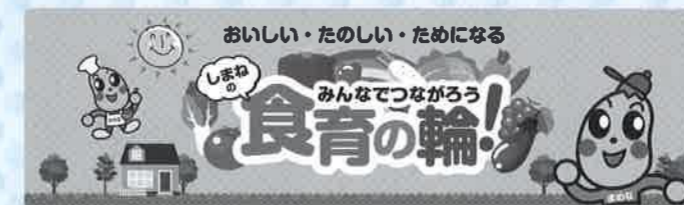


野菜をたくさん食べるコツ

- 毎回の食事に野菜料理を1品増やす
外食をすると野菜が不足しがち。他の食事で野菜の量を増やしましょう
- 茹でたり煮たりして、野菜の「かさ」を減らす
生野菜は、かさの割には量は多くありません。加熱野菜と組み合わせましょう
- 冷凍野菜を上手に活用する
冷凍野菜をストックしていると、もう一品増やしたいときに役立ちます

野菜は、意識してたくさん食べないと、つい不足がちになってしまいます。毎回の食事に野菜を取り入れ、健康な生活を送りましょう

▼島根県のホームページで食育の取組を紹介しています。アクセスしてみましょう



しまね食育
サイトへ
アクセス♪



検索ワード
「しまね 食育 サイト」



今年もやります！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、勤務されている方ならどなたでもOK

【実施期間】平成28年10月1日（土）～11月30日（水）

【チャレンジ内容】

- ★10月、11月の2ヶ月間、週3回以上（10分以上）のウォーキングに取り組みます。
 - ★応募用紙の裏面に歩数を記録し、歩数に応じて応募用紙のマスを塗りつぶします。
 - ★取り組んだ結果と感想を雲南保健所 健康増進課へ報告していただきます。また、奥出雲健康センターあるいは、飯南町保健福祉課にも回収ボックスを配置します。
- 【実行賞】 応募用紙を提出された方全員に、まめなくんノベ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。

雲南圏域内で開催されるウォーキングイベント情報を収集し、その情報を雲南保健所のホームページに掲載しておりますので、ご覧いただき、参加されませんか。また、掲載希望の情報がありましたら連絡をお願いします。

URL：http://www.pref.shimane.lg.jp/

島根県ホームページ＞組織別情報＞雲南保健所＞ウォーキングイベント情報