

雲南いきいきだより

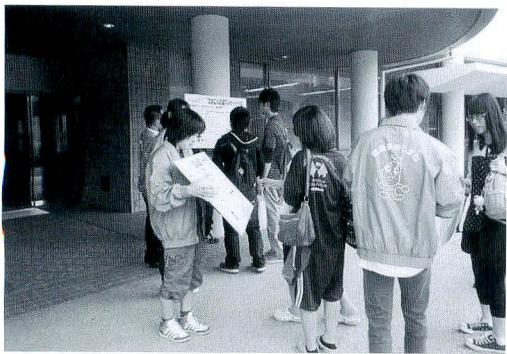
発行者：雲南圏域健康長寿しまね推進会議
事務局 〒699-1396 雲南省木次町里方531-1

第22号 平成26年8月 発行

島根県雲南保健所 健康増進課 TEL 0854-42-9636 http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/

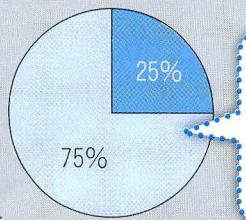
次世代を担う子どもたちをたばこから守りましょう！

6月3日早朝、横田高校と島根リハビリテーション学院で世界禁煙デーキャンペーンを実施し学生に禁煙を呼びかけました。また、たばこの害やアルコールに関する正しい情報を提供するためにアンケートを実施しました。



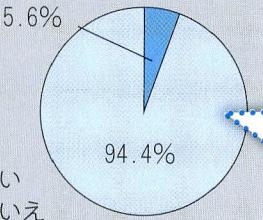
〈アンケートの結果〉(H26 禁煙デー街頭キャンペーン)

- Q. たばこはやめようと思ったらすぐやめられる
回答者数 (200人)



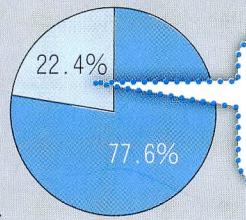
答. いいえ
やめたいと思っても
体がニコチンを
欲しがるので
禁煙は難しい！

- Q. 換気扇の下や外で吸えば受動喫煙の害はなくなる
回答者数 (107人)



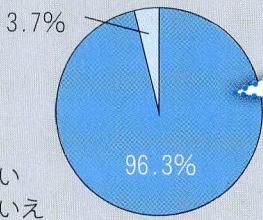
答. いいえ
喫煙者の息や服に
ついた有害物質により
受動喫煙となります

- Q. 缶チューハイ2本は男性の適正飲酒範囲内である
回答者数 (107人)



答. いいえ
適正飲酒量は
1.5 缶です

- Q. お酒を飲むと脳が萎縮する
回答者数 (188人)



答. はい
お酒を多く飲むと
脳の前頭葉が萎縮し、
正しい判断が出来にくくなります

「たばこの煙のない施設」登録しませんか

公共の場や多くの方が利用される施設、事業所などで敷地内または施設内を終日禁煙されている施設を「たばこの煙のない施設」として登録していただく取り組みを進めています。

登録方法

- ①雲南保健所へ申し込み
- ②雲南保健所で内容確認、登録
- ③登録証、ステッカーの交付

《ステッカー》A4サイズ



積極的な登録をお待ちしています！

【登録のメリット】

- 誰でも安心して利用しやすくなる
- 従業員が健康で働く
- ホームページで施設のPRができる

【登録された施設の方の声】

- 従業員の健康のため、そして何よりもお客様のためです。気持ちよく来ていただきたいです
- 雲南省内の公共施設は全ての利用者が安心して活用出来るよう受動喫煙の防止に努めます

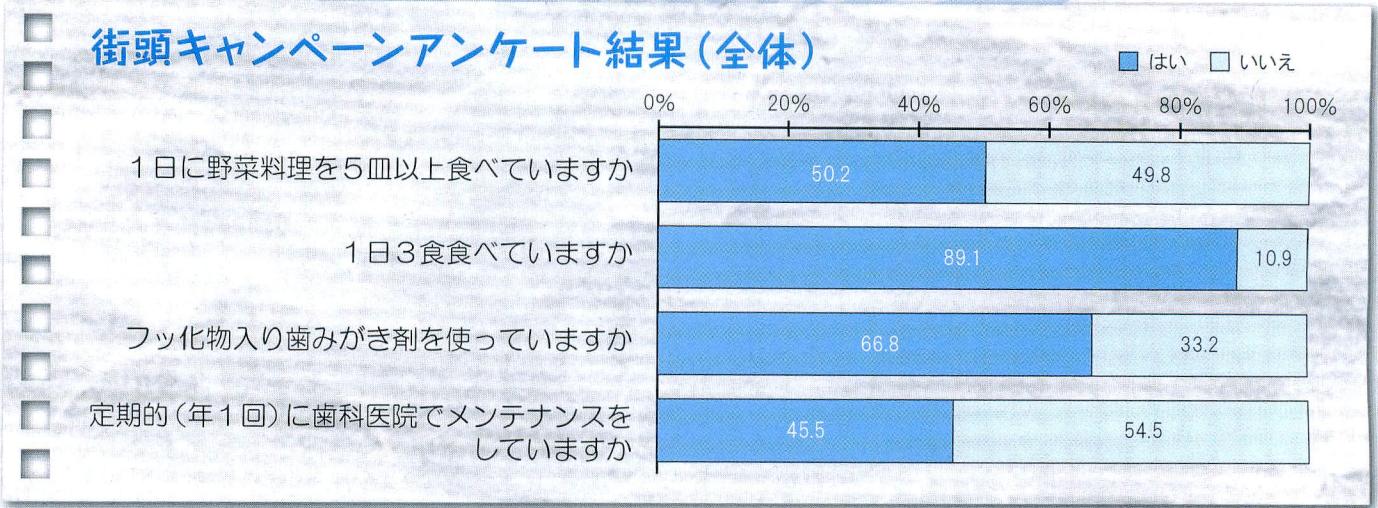
歯と口の健康・元気の源 広げよう食育の輪!

「食育月間(6月)」と「歯と口の健康週間(6月4日~10日)」の期間に併せて、グッティー木次店(6/5)とAコープエルシー店(6/10)の御協力のもと街頭キャンペーンを実施しました。

当日は、委員の皆様・関係機関の皆様17名の方に、またAコープエルシー店には飯南町のご当地キャラクターの“い～にゃん”も参加して、ボードアンケートとチラシ配布を行いました。

いずれも夕方の忙しい時間帯にも関わらず、229名の方がボードアンケートに、チラシは400枚配布、声かけすることが出来ました。

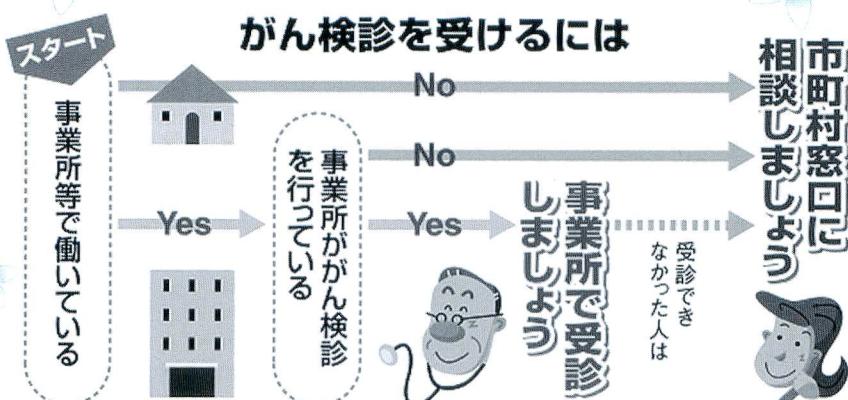
アンケート結果から、「5皿以上食べる」「定期的な歯科メンテナンス」が半数程度と低く、フッ化物配合歯磨剤の認識度など啓発の参考となりました。



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乳がん月間です

あなたとあなたの家族を守るためにがん検診をうけましょう



口コモ予防・まめなウォーカー交流会の日程が決まりました

まめなウォーカー連絡員及び運動推進プロジェクト委員の方々にお集まりいただき、お住まいの市町ごとに企画会で話し合い「口コモ予防研修・まめなウォーカー交流会」を下記のとおり開催することとしました。

今年度は、広く一般の方にも参加いただき、口コモ予防やウォーキングにより学習・交流を行いますのでぜひご参加ください。



昨年の交流会の様子

口コモ予防・まめなウォーカー交流会参加者募集!!

内 容：①口コモ予防の講話、2ステップテスト ②ウォーキング

対象者：まめなウォーカー、雲南市、奥出雲町、飯南町にお住まいの方ならどなたでも参加できます。

雲 南 市

日時:平成26年10月30日(木)
8:45~11:30
集合場所:かもてらす

奥出雲町

日時:平成26年10月17日(金)
8:45~11:30
集合場所:三成公園ホッケー場
管理棟

飯 南 町

日時:平成26年10月下旬
集合場所:花栗門会館

参加費
無料!

※いずれの会場とも申し込みが必要です。詳細はホームページまたは下記までお問い合わせください。

雲南保健所 健康増進課 (0854) 42-9637 担当:今岡



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

雲南市、奥出雲町、飯南町の会社、事業所等にお勤めの方

【実施期間】 平成26年10月1日(水)~11月30日(日)

【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む。

★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目を塗りつぶす。

★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、まめなくんノベルティー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:今岡



9月10日～16日は「自死予防週間」



ひとりで悩まないで 一人ひとりの大切ないのち

実は多い、雲南圏域の自死

◎雲南圏域は県平均よりも自殺死亡率（人口10万人当たりの自殺者数）が高く、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。

◎自死に至るまでには生活苦や家族の不和など複雑な要因が絡み合っています。悩みを抱えている人のサインを感じ、「気づき」と「見守り」で自死を防止しましょう。

こんな時どうしたらいいの…？メンタルヘルスに関するQ&A

—自死対策のための相談対応の手引き 改訂版より抜粋—

●うつ病ってどんな病気？原因はなに？

過労やストレス状態が続ければ、誰でもなる可能性がある病気です。15人に1人の人が一生の間にうつ病を経験するとも言われています。

職場環境の変化、家庭環境の変化など、ストレスが多いとうつ病になるリスクが高くなります。

うつ病はきちんと休養し、治療すれば治る病気です。他の病気と同じで、早期発見・早期治療が大切です。

●身近にうつ病の人がいたら どうすればよい？

- ♣本人の苦しみをそのまま受け止める
- ♣治療可能な病気であることを確認し、早めに治療を受けられるよう協力する
- ♣十分な休養がとれる環境を作る
- ♣「がんばれ」などの励ましや無理な気晴らしは禁物!!

変調を感じたら、かかりつけ医や専門機関にご相談ください。
早めに対処することが、早い回復につながります。

こころの健康出前講座のご案内

雲南圏域では、こころの健康について正しく理解することを目的に出前講座を実施しています。

内容は「うつ病」を中心としたこころの健康に関すること、ゲートキーパー※養成研修に関することなどです。

地域で活動されている団体、自治会などの地区の集まりや、職場で利用できます。

その他、各種リーフレットやタペストリーなどもご活用いただけます。

詳しくは雲南保健所、または最寄りの市町役場（保健福祉担当課）へ御連絡ください。

※ゲートキーパーとは…悩んでいる人に気づき、声をかけ、話をきいて、必要な支援につなげ、見守ることです。

『健康づくり』を応援しています。

保健所では、“媒体の貸出”や“出前講座”でみなさまの健康づくりのお手伝いをしています。申込み、相談など、お気軽にお電話ください。

■島根県ホームページ / 雲南保健所 / 健康長寿しまね / 貸出媒体

http://www.pref.shimane.lg.jp/unnan_hoken/kenkou/baitaimokujii.html

■島根県雲南保健所 健康増進課 電話（担当直通）0854-42-9636

