

受けよう、誘おうがん検診

## がん検診啓発協力事業所にご登録ください

死亡原因の第1位である「がん」の早期発見には「がん検診」が大切です。

島根県では1人でも受診者を増やすため、啓発活動に協力いただける事業所を「がん検診啓発協力事業所」として募集・登録し、ともに運動を進めています。是非一緒に取組みませんか?

### 登録事業所

けんと  
♪有限公司 建人さん(雲南市)♪

住居の新築、リフォームを中心とした建設会社です。  
「がん検診啓発協力事業所」に加え「たばこの煙のない施設」にも登録いただいています。

### 啓発活動を通じて

健康について従業員の関心  
が高まり、お客様にも声  
かけしています。

市の検診も活用しながら、  
がん検診を毎年受けるよう  
心掛けています。

副流煙のことを考え、施設内を禁煙に  
したこと、お客様や従業員が過ご  
しやすい環境になりました。

♡啓発の輪を広げるだけでなく、職場や従業員の健康に  
について考えるきっかけになっています♡

登録を  
お待ちしています

『啓発ちらしを受付に置く』『ポスターを貼る』『検診を受けるよう声かけする』  
など、無理なく取組める内容でOKです。是非ご協力お願いします!!

問い合わせ先：雲南保健所健康増進課（TEL：0854-42-9636）

健康づくり  
応援します!

## 健康づくり出前講座をご活用ください

保健所では事業所や地域の団体などの健康づくりをお手伝いするため、健康について学べる出前講座を実施しています。楽しみながら一緒に健康について考えてみませんか？お気軽にご利用ください。

### 受講者の声

- 心も体も良い状態でないと良い仕事も出来ないので、日頃から健康に気をつけたいです。
- うつ病の人への対応は参考になりました。話を聞くことを心がけたいです。
- 身近なことだが話を聞く機会がなかったので、話が聞けて良かった。

### 出前講座の様子



内容や日時は可能な限り、ご要望に応じます。  
まずはご相談ください（TEL：0854-42-9636）

### 利用事業所の声

- 日頃忙しくて健康を気遣えないので、講座を聞くことで自分のこととして考える機会になります。
- 一度利用して好評だったので、続けて活用しています



# 雲南いきいきだより

第24号 平成27年8月 発行



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/kenkoutyoujyu](http://www.pref.shimane.lg.jp/life/kenko/kikan/unnan_hoken/kenkoutyoujyu)

## たばこの煙から子どもの健康を守ろう

6月3日、飯南高校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。

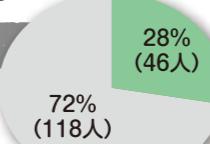


アンケートの結果 (H27禁煙デー街頭キャンペーン)

Q たばこはやめようと思ったらすぐやめられる (n=164)

■ はい ■ いいえ

答：いいえ

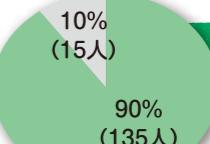


やめたいと思っても体がニコチンを欲しがるため、なかなかやめられません。

Q お酒を飲むと脳が萎縮する (n=150)

■ はい ■ いいえ

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。

## たばこ対策取組宣言を行う事業所、団体を募集しています!!

島根県では具体的かつ主体的なたばこ対策を進めるため、それぞれの立場で取組めるたばこ対策を「たばこ対策取組宣言」として募集しています。是非、職場や団体で宣言してみませんか。

【対象】市町村、地域や事業所、関係機関、関係団体など（個人を除く複数名のグループ等）

【内容】・島根県たばこ対策指針4つの柱「未成年者の喫煙防止」「受動喫煙防止」「禁煙サポート」「普及啓発」に沿った取組みとする

・宣言書はA4用紙とし、表題に「宣言名」、末尾に「宣言日」「宣言者名」を記載する（写真やイラストを入れることは可能です）

【届出】宣言書は雲南保健所に提出ください。県のホームページへの掲載等を通じて周知します。

雲南保健所も6月17日に宣言を行いました

島根県雲南保健所たばこ対策取組宣言

- 受動喫煙防止のため敷地内禁煙とします
- 禁煙したい人に対して禁煙支援をします
- 未成年者に最初の一本を吸わせないようにします
- 喫煙が健康に及ぼす影響についてわかりやすく周知します

平成27年6月17日 雲南保健所長 鈴宮 寛子

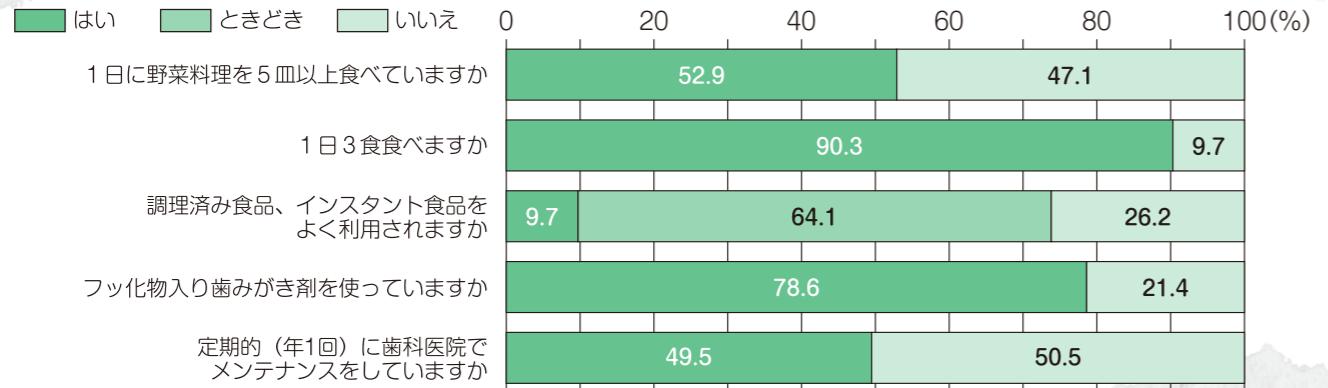


雲南保健所の宣言書署名の様子

# 送りたい未来の自分に きれいな歯 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)」に併せて、仁多ショッピングセンターサンクス(奥出雲町三成)のご協力により、奥出雲町食育推進委員会と合同で6月25日に街頭キャンペーンを実施しました。

当日は、委員や関係者の皆様とチラシ等の配布やボードアンケートを実施しました。夕方のお買い物にこられた方に150セットのチラシ等の配布と、103名の方にボードアンケートに答えていただきました。



## 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います。

**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

例：聴かせてね。わたしがあなたに できること (平成26年度こころの健康標語 一般の部 最優秀作品)  
だいじょうぶ すこし後ろで 見ているよ (平成26年度こころの健康標語 学生の部 最優秀作品)

### 応募規定

雲南市、奥出雲町、飯南町にお住まいの方、お勤めの方ならどなたでも。  
未発表の作品に限ります。作品は必ず楷書で記入し、難解文字には振り仮名をつけてください。  
標語は原則「五・七・五形式」で、ひとり2点まで応募可能です。

### 応募方法

持参、郵送、FAXのいずれかで応募ください。

### 留意事項

①標語 ②住所、連絡先 ③氏名(ふりがな) ④応募部門 ⑤年齢を記載ください。  
※学生の部で応募される方は必ず学校名、学年を記載ください。

### 応募締切

平成27年11月30日(月) 【当日消印有効】

### 結果発表

入賞者には直接お知らせし、賞状、副賞を贈呈します。

### 応募先・問い合わせ先

雲南圏域健康長寿しまね推進会議(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

<一般の部> ○最優秀賞…1点  
○優秀賞…1～2点  
○入選…3点程度

<学生の部> ○最優秀賞…1点  
○優秀賞…1～2点  
○入選…3点程度

○学校賞…学年・学校単位で  
こころの健康標語に  
取り組んだ学校が対象

## ロコモ予防・まめなウォーカー交流会参加者募集!!

内 容：①ロコモ予防の講話、ロコモ度テスト

②ウォーキング

対象者：運動に関心のある方ならどなたでも(まめなウォーカー等)

※広く一般の方にも参加いただけますのでぜひご参加ください。

### 雲南市

#### 【日 時】

平成27年10月29日(木)  
8:45～11:30

#### 【場 所】

雲南市勤労青少年ホーム(木次町)

【申込〆切】10月16日(金)

### 奥出雲町

#### 【日 時】

平成27年10月14日(水)  
8:45～11:30

#### 【場 所】

横田コミュニティセンター

【申込〆切】10月2日(金)

### 飯南町

#### 【日 時】

平成27年10月7日(水)  
8:45～11:30

#### 【場 所】

赤名農村環境改善センター

【申込〆切】9月28日(月)

※いずれの会場とも申込みが必要です

## 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、お勤めの方ならどなたでも

【実施期間】 平成27年10月1日(木)～11月30日(月)

#### 【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。

【申込み・問い合わせ先】 雲南保健所 健康増進課(0854)42-9637 担当：今岡

## 歯と口から全身の健康を守ろう！

### 実践しようセルフケア！

### 受けようプロフェッショナルケア！

### 歯周病は全身の健康に影響します

歯周病は歯を失う大きな原因です。

歯周病で歯を失うだけでなく、歯周病にかかると全身の健康に大きく影響します。

### セルフケアと専門家のサポートで歯周病予防

歯周病予防には歯みがきなどの「セルフケア」と、歯科医師や歯科衛生士などによる「専門家のサポート」の両輪が必要です。

### ♪ブラッシングのポイント

★毛先を歯にきちんとあててみがく

★軽い力でみがく

★小刻みに動かしてみがく

