

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

例：どうしたの 声をかけよう あなたから (平成28年度こころの健康標語 一般の部 最優秀作品)
「ありがとう」 笑顔が増える おまじない (平成28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応募可。
未発表の作品に限る。作品は必ず楷書で記入し、難解文字には振り仮名をつけること。
標語は原則「五・七・五形式」とする。ひとり2点まで応募可。

応募方法 持参、郵送、FAXのいずれかで応募する

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年齢を記載すること
※学生の部で応募される方は必ず学校名、学年を記載すること

応募締切 平成29年9月29日(金) 【当日消印有効】

結果発表 入賞者には直接通知する

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

お元気ですか?
あなたのこころ

9月19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150人の方が自ら尊い命を絶っています。雲南圏域においては、**自殺死亡率(人口10万人あたりの自死者数)が県内で最も高く、特に働き盛りの男性と高齢者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・身近な人に心を開いてもらう方法を紹介します。



—平成28年度啓発活動の様子—

のぞいてみよう! **自己チェックリスト**
あなたのこころ

- 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 ~あなたが心を開いてもらう方法~ **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



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/kenkoutyoujyu



第28号 平成29年8月 発行

親と子のよい歯のコンクール雲南地区大会を開催しました



平成29年5月12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。

最優秀は雲南市の加納さん親子が選ばれ、地区代表として県大会に出場し、優秀賞を受賞されました。おめでとうございます。

～歯科保健担当保健師から一言～

雲南圏域では、むし歯があるお子さんの人数やむし歯の本数の平均が減り年々改善しています。むし歯を予防するためには、歯磨きや仕上げ磨きで口の中を清潔に保つことが必要ですが、他にもよく噛んで唾液の分泌を促すこと、フッ素の入った歯磨き粉を利用することなどの方法があります。

また、親世代の口の環境としては歯周病の蔓延が危惧されています。歯周病は唾液を通して身近な人に感染する病気です。また、重症になると歯を支える骨が溶け、歯が抜けてしまいます。親子で予防的に歯科医院での健診を受け、いつまでも自分の歯でおいしく食べられる健康なお口の環境づくりをしましょう。



雲南圏域
では7年振りの
開催

第49回 島根県精神保健福祉大会

平成29年11月7日(火) 13時～16時半 チェリヴァホールにて開催

テーマ 知ることからはじめよう、地域で共に暮らす私たち

参加
無料

記念講演：はままつフラワーパーク理事長 樹木医 塚本こなみ氏

精神保健福祉大会は、精神保健や精神障がい者のことを知ってもらい、誰もが暮らしやすい街を作っていくために、県内で毎年開催されています。当日は圏域内の当事者や支援者の活動発表等楽しいイベント盛りだくさんです。是非ご参加下さい!



～世界禁煙デーに合わせ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)』にあわせ、5月31日に大東高等学校で朝の生徒登校時にたばこ・アルコールの健康影響に関してチラシ等の配付やボードアンケートを行いました。



「たばこはやめようと思ったらすぐにやめられると思いますか」
(171人の回答)

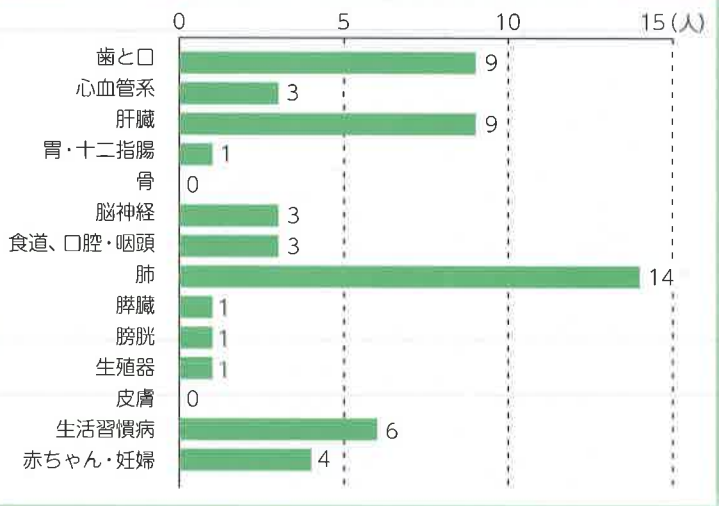
はい…12% いいえ…88%

「お酒を飲むと脳が縮むことを知っていますか」
(169人の回答)

はい…66% いいえ…34%

たばこには依存性を高めるニコチンが入っており、たばこを吸うのをやめることは困難と言われています。
お酒を多く長期間飲むことで脳が縮み、脳の機能が低下する恐れがあります。

たばこ ※影響される臓器はどこか考えよう。



たばこの煙には多くの有害な物質を含んでおり、肺など煙に直接接触する場所だけでなく、血液を通じて全身に運ばれ体の多くの臓器に影響を与えます。

9月は健康増進普及月間・食生活改善普及運動の月です

●もう一皿 野菜料理を増やそう

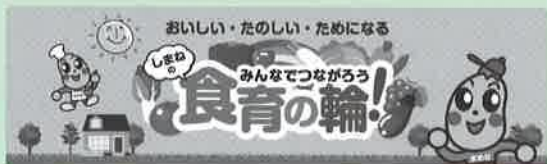
食生活改善プロジェクトでは、1日5皿 野菜料理運動の普及を行っています。
生活習慣病予防のためには、1日350g以上の野菜(1日5皿以上)を食べることが、推奨されていますが、平成28年度に島根県で実施した県民健康調査では、雲南圏域で「1日5皿以上野菜料理を食べている」と回答された方は、7.5%にとどまっています。
あなたは、昨日何皿野菜料理を食べましたか?毎回の食事に野菜を取り入れ、健康な生活を送りましょう。

●野菜350gはどれくらい?…目安は5皿の野菜料理

★朝・昼・夕の3度の食事で上手に振り分けましょう★



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」

9月はがん
征圧月間!!

がん検診啓発協力事業所に登録してください!

日本人の2人に1人ががんになっています。今や、自分と家族が生涯“がん”と無縁でいられる人はいない時代であるとも言えます。もし、40～50代でがんになったら仕事と治療を両立し、治療効果を高めるためには早期発見が大事です。働き盛りの人を襲うがん対策の決め手のひとつは「がん検診」です。

島根県では、「がん検診啓発協力事業所」を募集・登録し、官民協働で検診を受ける人を増やし、少しでもがんで亡くなる人をへらす運動をしています。登録は1～2人の少人数の事業所から可能です。ぜひ、登録をお願いします!

…協力事業所における活動を紹介します…



乳房モデルを活用して啓発中

第一生命保険株式会社 雲南営業オフィス

女性のお客様も多く、女性特有のがん検診の受診の有無も伺っています。乳がんは自分で発見することができるがんです。乳房モデルを保健所から借り、自己検診を体験していただき啓発を行いました。お客様の中で、しこりが気になる方がいらっしゃいましたので、早速、病院の乳腺外来の受診を勧めました。

職員は、年1回の健診と乳、子宮、大腸、胃、肺がん検診を受けています。



がん検診啓発協力事業所への登録には、申し込みをいただければ、登録証と啓発用チラシなどをさしあげます。従業員や来客者にご案内するよう“声かけ”をしていただければ良いです。また、独自の活動も大いに期待しています。

詳しくは雲南保健所へ TEL (0854) 42-9637

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(20歳以上)、勤務されている方ならOK

【実施期間】 平成29年10月1日(日)～11月30日(木)

【チャレンジ内容】

★10月、11月の2か月間、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、または日数に応じて応募用紙のマスを塗りつぶす。

★取り組んだ結果と感想を雲南保健所 健康増進課へ報告していただきます。また、「奥出雲町役場」「飯南町保健福祉課」「アスパル」及び「研究所うんなん」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「オリジナルしまねっこ・まめなくん手拭」を贈呈。

【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。