

まめなくんだより

第31号(平成27年9月発行)



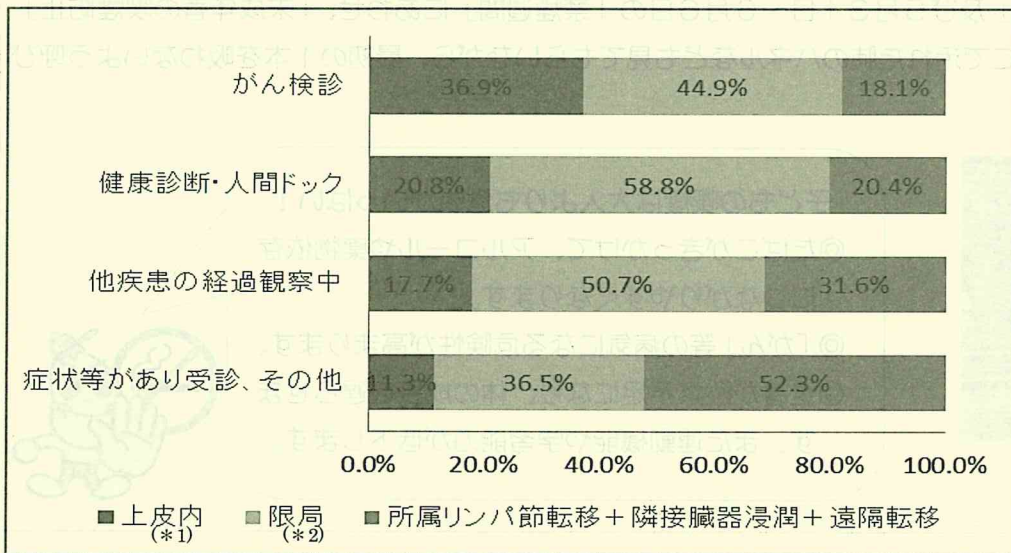
〒693-0021 出雲市塩冶町223-1
TEL: 0853-21-8785
FAX: 0853-21-7428
E-mail izumo-hc@pref.shimane.lg.jp

出雲圏域健康長寿しまね推進会議は、構成団体の皆様と出雲地域の健康づくりに取り組み、15年目を迎えました。活動の輪は年々広がり、「目指せ！生涯現役 ～健康長寿のまちづくり～」を目標に、今後も健康づくり活動を続けていきたいと思ひます。

健康が 自慢のあなたも がん検診

9月1日～9月30日はがん征圧月間です。現代は2人に1人は「がん」になり、3人に1人は「がん」で亡くなる時代といわれています。「がん」はだれでもかかる可能性のある、身近な病気です。自覚症状のないあなたこそ、がん検診を受け、異常がないことを確認しましょう！！

●がん発見時の進行度合と発見の経緯



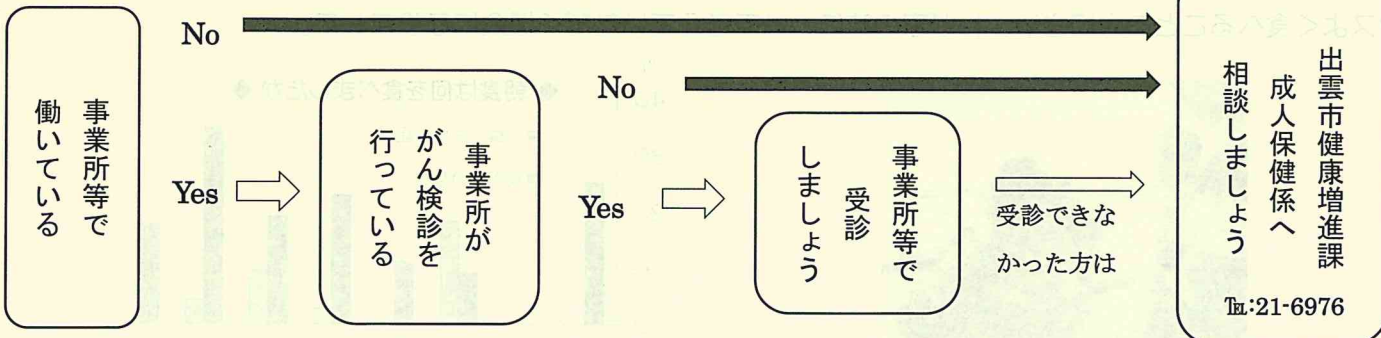
がん検診で発見されるがんは早期がん(上皮内・限局)が多い傾向にあります。がんになっても早期で見つけることが重要です！！

*1 上皮内: がんが上皮細胞と組織を隔てる膜を破って浸潤(しんじゅん)していない状態

*2 限局: がんが発生臓器内に留まっている状態

島根地域がん登録 2007-2009(胃・大腸・肺・乳房・子宮合計 進行度合不明を除く)

「がん」は自覚症状がないまま進行していくため、早く見つけるためには“定期的ながん検診”が大切です。がん検診を受診するには次のような方法があります。



40歳になったら胃・大腸・肺・乳がん検診を、20歳になったら子宮頸がん検診を受診しましょう。

構成機関・団体である 29 団体で、「食生活」「たばこ」「こころ」「歯科」「運動」の5つを重点項目として各分科会活動に取り組んでいます。今年度上半期に行った活動を紹介します。

歯科

～歯周病は、糖尿病の6番目の合併症とされています！～

歯周病は、成人の2人に1人がかかっており、全身に影響することが分かっています。

歯周病と糖尿病を悪化させないために

- ★かかりつけ歯科医で半年に1回はみてもらおう。
- ★血糖値の検査結果を歯科医院にも伝える（糖尿病手帳も忘れずに）。
- ★歯みがきは糸ようじや歯間ブラシを使うようにする。
- ★甘いものや脂肪は控え、野菜を多くとり、ゆっくり噛むようにする。
- ★運動習慣やストレス解消法を持ち、アルコールは控える。
- ★禁煙する。



たばこ

～高校生を対象に禁煙キャンペーンを行いました（6月2日(火))～

5月31日の「世界禁煙デー」及び5月31日～6月6日の「禁煙週間」にあわせ、「未成年者の喫煙防止」の街頭啓発を行いました。たばこで汚れた肺のパネルなども見てもらいながら、最初の1本を吸わないよう呼びかけました。



禁煙キャンペーンの様子

子どもの喫煙は大人よりも危険がいっぱい！

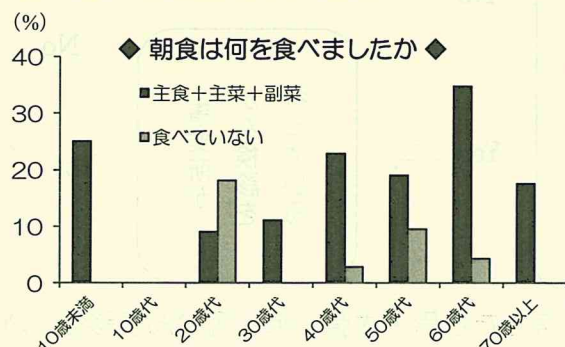
- ◎たばこがきっかけで、アルコールや薬物依存につながりやすくなります。
- ◎「がん」等の病気になる危険性が高まります。
- ◎全身が酸素不足になり、体の成長を遅らせます。また運動機能や学習能力が低下します。



食生活

～食育キャンペーンを行いました～

6月20日（土）に出雲市と共催し、「グッディー北部店」で食育キャンペーンを行いました。天気にも恵まれ、多くの方に適塩みそ汁の試食、朝食アンケート、食育のチラシ・レシピ配布、展示を通し、朝食摂取やバランスよく食べることの大切さや、わが家の味について考えていただく機会になりました。



こころ

～「思いやりの言葉 家庭でも 職場でも」をテーマに、活動します～

家庭や職場であたたかい言葉をかけられてほっとしたことはありませんか？

「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」にて「思いやりの言葉コーナー」を設置しました。

その一部を紹介します。

- ★「毎日、おいしいご飯をありがとう」（10代 男性）
- ★「無理せず ゆっくり過ごしていこうよ おかあさん」（30代 女性）
- ★「だいすきだよ 生まれてきてくれてありがとう」（50代 女性）



他にもあたたかい言葉をたくさんいただきました。いくつかの言葉を保健所のホームページで紹介していますので、ぜひご覧ください。

出雲保健所 思いやりの言葉



そのほか、9月10日（木）に自死予防街頭キャンペーンをうピタ本店、ゆめタウン斐川にて実施しました。

運動

～毎日の生活に今より「10分」多く体を動かして「ロコモ」を予防しよう～

【足腰鍛えて「ロコトレ」 バランス感覚と脚をきたえる「片脚立ち」】

転倒しないよう必ずつかまるものがある場所で行いましょう

床につかない程度に片脚をあげます



めやす：左右1分間ずつ、1日3回

・歯磨きや家事の合間に行うなど、毎日の生活の中に取り入れよう

○姿勢をまっすぐにして行うようにしましょう

○支えが必要な人は十分注意して、机に両手や片手をつけて行います

～ウォーキング情報をホームページに掲載しています～

各地区や団体のウォーキング大会の情報をお待ちしております。事務局までぜひお寄せください。

出雲保健所 ウォーキングイベント



出雲圏域健康長寿しまね推進会議 活動交流会を開催します

昨年度から開催している活動交流会を、今年度も11月下旬～12月上旬に開催する予定です。

この交流会は、健康長寿しまね推進会議構成団体、健康づくりグループの方々等の交流の場として、健康づくりグループ表彰、健康づくりグループの活動紹介、ミニ研修会などを行います。



活動発表の様子



健康づくりグループ表彰式

「出雲ドーム de スポーツ&健康フェスティバル」に出展しました

「元気がごっつお みんなでやろう健康づくり」をテーマに、4月26日（日）に出雲ドームで開催されたイベントに出展し、各分科会を中心に活動のPRを行いました。278人の方に立ち寄っていただきました。

1. 食生活 「朝食を食べよう！うす味でおいしく食べよう！」



みそ汁の試食で
クイズ
このだしなあ〜に？

あなたの肺年齢は
何歳？

2. たばこ 「たばこの害を知ろう！」



3. 運動 「ロコモティブシンドロームについて知ろう！」



片足で立ち上がる
ことができるかな？

アルコールをうけつける
体質かどうかテスト中

4. こころ 「心の健康について知ろう！」



5. 歯科 「お口と身体の健康について知ろう！」

○まめなくん登場



噛む力を体験中

みんなで健康に
ついて考えたよ



募集！

「まめなくんだより」についての御意見や御感想をお待ちしております。

お寄せいただいた方には、まめなくんグッズ等の粗品を差し上げます。

ぜひ、下記まで御連絡ください。お電話、ファックス、おたより等いずれでも結構です。

〒693-0021 出雲市塩冶町 223-1 出雲保健所健康増進課（事務局）TEL 21-8785、FAX 21-7428