

あなたのころお元気ですか？

◆過度なストレスをため込むと、「夜眠れない」「食欲がない」「気分が落ち込む」などの身体の不調にもつながります。健康を保つためには、こころの不調に早めに気づき、ひとりで抱え込まないことが大切です。

ストレス解消方法のポイント

- な** んでもいい 発散しましょう
*趣味の時間を充実させたり、好きなことをして気分転換をしましょう。
- に** んげん同士 話せばわかる
*人と話をすることで不安や緊張を和らげることができます。
- ぬ** るめのお湯が もう最高
*入浴は家庭で簡単にできるリラクゼーション法。血行をよくして全身の緊張をほぐします。
- ね** るのも 生活リズムが大切
*質のよい睡眠を得るために日中の生活リズムを整えましょう。
- の** んで発散 これ勘違い
*お酒は一時的に気分を晴らすことはできますが、不安解消や睡眠には効果がありません。



◆3月は自死対策強化月間です。身近な人がいつもと様子が違うと気づいた時、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守ってください。雲南保健所では、精神科医師による「心の健康相談」（要予約・無料）を実施しています。お問い合わせください。

ご予約・お問い合わせは雲南保健所（☎0854-42-9642）まで。

8020
推進PT

いい歯の日(11月8日)出前講座しました！

働き盛り世代を対象に「歯と口の健康出前講座」をJAしまね雲南地区本部で17名の方を対象に実施しました。

当日は歯周病予防についてお話し、講座後のアンケートでは満足度は高く、歯と口の健康の大切さを感じていただけました。



歯周病ってどんな病気？

歯周病は歯を支えている歯ぐきや「歯をささえる骨（歯槽骨）がおかされる病気で、骨がなくなれば歯を抜くことになるの。歯周病は症状が出にくく、知らない間に症状が大きく進行していることがあるんだよ。歯がなくなったり、減ったりすると、ステーキやおせんべいなど硬いものが食べにくくなり、偏った栄養につながってしまうんだ。

えー、歯がなくなるのはイヤだな。歯周病を予防するにはどうしたらいいの？

歯周病の原因は歯垢（細菌のかたまり）なんだ。日頃のお手入れの歯みがきで歯垢を落とすことが大切。歯と歯の間の歯垢は歯ブラシだけでは落としにくいので、糸ようじや歯間ブラシを使うことがオススメ！それと、定期的に歯医者さんで見てもらおうこと。歯と歯ぐきをきれいにしてもらって、日頃のお手入れのアドバイスをしてもらおう。

歯と口の健康について、ぜひ出前講座で呼んでください！お問い合わせ、お待ちしております！

お問い合わせは雲南保健所（☎0854-42-9636）まで。

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34号 令和3年3月 発行



令和2年度 健康づくり活動表彰

健康長寿しまね推進会議では、健康長寿日本一を目指し、地域や職場ごとで健康づくり活動への積極的な取組を進めています。その中で活動を継続されているグループに対して、「健康づくり活動表彰」を行っています。

令和2年度は圏域会長賞3グループ、継続賞1グループ、奨励賞22グループのみなさんが受賞されました。また、今年度から職場での健康づくり活動についても表彰を行うこととなり、1事業所が圏域会長賞を受賞されました。

どのグループも活動を通して、地域や職場の健康づくりに貢献され、その活動がご自身の生きがいづくりにつながっていると感じました。今後も引き続き、健康長寿日本一を目指す取組のお手本となる活動の継続を応援しています！！



受賞グループ(地域部門)

★圏域会長賞（活動10年以上）

- うしお料理クラブ（雲南市）
- 塩谷長生き体操の会（飯南町）
- 奥真木体操グループ（飯南町）

★継続賞（活動5年以上）

- 阿用地区振興協議会 福祉部（雲南市）

★奨励賞（活動3年以上）

- 瀬戸長生き体操グループ（飯南町）
- 向谷長生き体操グループ（飯南町）
- 上市長生き体操グループ（飯南町）
- 下市長生き体操グループ（飯南町）
- 福田長生き体操同好会（飯南町）
- 井戸谷長生き体操グループ（飯南町）
- 畑田長生き体操グループ（飯南町）
- 来島地域長生き体操グループ（飯南町）
- 横路長生き体操グループ（飯南町）
- 和田長生き体操グループ（飯南町）
- 保賀長生き体操グループ（飯南町）
- 都加賀長生き体操グループ（飯南町）
- 花栗長生き体操グループ（飯南町）
- 張戸長生き体操グループ（飯南町）
- 宇山・小和田長生き体操グループ（飯南町）
- ゆうすげの会（飯南町）
- はない茶屋長生き体操グループ（飯南町）
- 一念寺長生き体操グループ（飯南町）
- 佐見老人クラブ長生き体操グループ1（飯南町）
- 佐見老人クラブ長生き体操グループ2（飯南町）
- 八神長生き体操グループ（飯南町）
- 志津見長生き体操グループ（飯南町）



受賞グループ(職域部門)

★圏域会長賞（活動5年以上、しまね★まめなカンパニー登録事業所）

- 社会福祉法人 愛耕福祉会（雲南市）



圏域健康長寿しまね活動推進交流会・ 職場の健康管理研修会を開催しました



令和2年12月1日(火)、雲南圏域健康長寿しまね活動推進交流会・職場の健康管理研修会を合同開催し、健康づくりや介護予防の活動に取り組むグループ・事業所など、55名の方にご参加いただきました。今回は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、雲南合同庁舎・奥出雲仁多庁舎・飯南町庁舎の3会場をリモートでつなぎ、分散して開催しました。

当日は、昨年度に続けて、「フレイル予防」をテーマとし、身体教育医学研究所うんなんの北湯口 純先生による生涯現役をめざすための健康づくりについての講演や、地域で活動を行うグループ等による活動紹介を行っていたとき、「日頃からの運動の重要性」、「地域等の繋がり大切さ」を再確認しました。

また、交流会と研修会を同時開催としたこともあり、労働基準監督署から高齢者の特性に配慮した職場づくりについての説明もいただきました。開催に併せて設置した啓発コーナーでは、身体と心の健康づくりに関する掲示やチラシの配布、健康チェックを行いました。

この活動交流会・研修会は、次年度も継続開催予定です。是非、一度ご参加ください。

健康長寿『+1』(プラスワン)活動を広げよう!

島根県では、健康寿命を延ばすために、今よりひとつ多く健康づくりに取り組む『+1』(プラスワン)活動を推進しています!

様々な活動の際に、減塩、運動、野菜摂取、たばこ対策などの取組を何か1つ加えてもらうことで、住民のみさんの健康意識を高め、生活習慣の改善につなげる取組です。

できることから何か1つ、始めてみませんか?

〈取り組み例〉

- ・会議や集まりの場で健康づくりのチラシを配布し啓発した。
- ・広報誌に健康づくりに関する記事を掲載した。
- ・掲示板に健康づくりの情報を掲示した。
- ・職場の朝礼時に、体操をするようにした。
- ・団体に健康づくりに関するテーマを決めて取り組む 等



はじまっています

健康寿命延伸プロジェクト事業『+1』(プラスワン)

雲南圏域健康長寿しまね推進会議のプラスワン活動は「フレイル予防」と「働き盛り世代への啓発」です。啓発チラシを作成しました。ぜひ、地域や職場でご活用ください。

目指せ
生涯現役!



フレイル予防

～体力に自信がなくなってきたあなたへ～

フレイル予防!!

「フレイル(脆弱)」とは、高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下と共に、人と交流が減ったり、ムネが落ちるなど口数も減ることが「フレイル」から始まります。

「フレイル」は、高齢になって心身の活力(筋力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態をいいます。筋力などの身体機能の低下と共に、人と交流が減ったり、ムネが落ちるなど口数も減ることが「フレイル」から始まります。

大切なことは早めに気づき、適切な取り組みを行うことです!

今の自分のフレイル度をチェック!!

項目	Q1. 1日歩いた歩数の前後と比較して、健康に保つための歩数を心がけている	はい	いいえ
歩 数	Q2. 野菜料理と主食(肉や魚)を毎日2回以上食べている	はい	いいえ
口 数	Q3. 「おしゃべり」、「たのしみ」などの楽しみを積極的に味わっている	はい	いいえ
筋 力	Q4. 1日30分以上の歩数を毎日2回以上、1回以上実施している	はい	いいえ
運 動	Q5. 日常生活において歩行または昇降の動作を毎日1時間以上実施している	はい	いいえ
心 身	Q6. 健康診断の結果と比較して、歩く速度が落ちている	はい	いいえ
社 会	Q7. 昨年と比較して外出の頻度が減った	はい	いいえ
参 加	Q8. 1日に1回以上は誰かと一緒に食事している	はい	いいえ
	Q9. 自分が元気であると感じている	はい	いいえ
	Q10. 自分が元気であると感じている	はい	いいえ
	Q11. 寝よみもまま、寝忘れがある	はい	いいえ

※本格的なチェックがほしい方は「フレイル予防」の冊子をご覧ください。
さらに、チェックが1つ増えるごとに、フレイルのリスクが2割ずつ減るともわれています。
フレイル予防を始めましょう! 一歩は歩きのポイントです!

働き盛り世代への啓発

さらなる健康寿命延伸を目指して「健康寿命延伸プロジェクト(プラスワン)事業」

ちょうど酔(良)いお酒で健康長寿

美味しいお酒を楽しく飲んで健康に過ごすために
適正飲酒(正しいお酒の飲み方)7か条「やまたのおろち」を実践しよう

「やまたのおろち」
20歳未満飲酒禁止
妊婦様の飲酒はダメ!

適正飲酒7か条「やまたのおろち」

やってみよう 週2日の休肝日
「まよー飲めや」やめよう飲まない人の無理強いを
食べながら、楽しく飲もう、適量で
飲んだら乗らない 運転禁止
お酒と薬は別々に
労働のあとのお酒はおいしいけど量は守ろう1合まで
ちゃんと受けよう 肝臓などの定期検査

雲南圏域健康長寿しまね推進会議 事務局 島根県健康推進課 令和2年度作成

多量飲酒は体や心に影響を与えます。雲南圏域は県内でも毎日飲酒する人が多く、適正飲酒についてチラシを作りました。

雲南圏域健康長寿しまね推進会議チャレンジ事業(9月)

「職場等で健康(からだ)にいいこと やってみよう大作戦」実施しました

今回は5団体115名のご応募をいただきました。
1日の3分の1の時間を過ごす職場や、地域の仲間と一緒に、健康にいいことにチャレンジし明るく健康な毎日を過ごしましょう!!

〈取組の紹介〉 かもめ保育園さん
子どもたちが午睡から目覚める15時に合わせ、月曜日から金曜日までラジオ体操を行っています。職員と目の覚めた子どもたちが一緒になって体操したり、寝ぼけまなこの子どもたちの前で体操したりしています。

〈感想〉
普段運動不足になりがちですが、背筋を伸ばしあまり使わない筋肉や関節を動かすのはとても気持ちがいいです。腰痛予防や五十肩の予防にも繋がっていると思います。
子どもと一緒に取り組むラジオ体操は、午後からのよい気分転換にもなり、職員の健康増進のため今後も継続していく予定です。



応募いただいた団体です!

- ★Aコープエルシー店
- ★かもめ保育園
- ★みなみかも保育園
- ★雲南市社会福祉協議会加茂支所
- ★谷婦人会

健康にいいことを続けて、元気に毎日を過ごしましょう!!



更に今年度は…「職場等で健康(からだ)にいいことやってみよう大作戦+1」を行いました。
雲南警察署、東洋製鉄株式会社、飯南町社会福祉協議会の方にご協力いただき、高血圧対策として「減塩の食生活や血圧測定」を2週間していただき、実施前後でアンケートに回答いただきました!チャレンジをきっかけに血圧が高めと気づいた方、みそ汁の出汁を天然に変えた方、減塩の工夫でわさびやショウガの薬味を上手く使っておられる方等、減塩や血圧への意識を向けてもらえたと感じます。