

スポーツの秋はウォーキング&ラン！全国自治体対抗戦

オクトーバー・ラン&ウォーク 参加者大募集

役場観光定住課より、オクトーバー・ラン&ウォークの参加者募集のお知らせです。

今年も西ノ島町として全国自治体対抗戦の部にエントリーすることになりました。

オクトーバー・ラン&ウォークとは、10月1日～10月31日の1か月間、参加者の「ウォーキング」の累計歩数、「ランニング」の累計走行距離をスマートフォンアプリで集計し競い合う全国総参加型のオンラインイベントです。運動を実施する場所・時間は問いません！

自治体対抗戦ですので、たくさんの町民の皆様の参加をお待ちしております。

一緒にウォーキング
&ランニングを
楽しみましょう！

2021年
ランニングの部
住民人口あたりの参加率
2万人未満部門

西ノ島町
全国2位



※ご参加にはスマートフォンが必要です。

※詳しくはQRコードを読み込んでご確認ください。



arbee
オクトーバー・ラン&ウォーク

TA

SPORTS TOWN
WALKER

10月は、
臓器移植普及推進月間
骨髄バンク推進月間

10月10日は、目の愛護デー

マスコットキャラクター
まごころぼ



移植医療は、医療者と患者さんだけではなく、第三者の方からの善意によるご提供から成り立っています。



『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。大切な意思を表示し、ご家族でお話しましょう。



《お問い合わせ》

出雲市塩冶町 223-7
しまねまごころバンク

電話 **0853-22-2556**



新型コロナウイルス感染症対策
に関するお願い

- 3密を避けることや、マスクの着用、手洗いなど感染対策を徹底しましょう。
- 風邪症状がある方は、決して無理をせず、仕事や学校を休んで頂き、外出を控え、「しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』」へ電話をし、早めに医療機関を受診してください。

健康相談コールセンター ☎08512-2-9900

対応時間：8時30分～21時00分

(土日・祝日も実施)

※ 症状悪化など緊急の場合に限って、これ以外の時間も受け付けます。

※ つながりにくい場合は、しばらく待ってからおかけ直してください。

- 風邪症状により医療機関を受診される際は、予め医療機関に電話をしてから医療機関の指示に従って受診してください。

隠岐島前病院 ☎08514-7-8211

浦郷診療所 ☎08514-6-1211

10月10日(月)～16日(日)は、 精神保健福祉普及運動期間です。



心の健康（メンタルヘルス）について考えたことがありますか？10月10日（月）から10月16日（日）までの1週間は「精神保健福祉普及運動」期間です。この運動は精神障がい者の発生を予防し、精神障がい者の福祉の増進や国民の精神保健の向上を図ることを目的として、毎年全国的に取り組まれています。

こころの病気は誰にでも起こる可能性があります。心の不調やストレス症状が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談することをお勧めします。こころの病気は自分では気づきにくい場合もあります。また、自分で不調に気づいてはいても、こころの病気だと思っていない場合もあります。職場や家庭でその人らしくない行動が続いたり、生活面での支障が出ている場合は、早めに専門機関に相談するよう勧めてください。

心の不調で日常生活に支障が出ている場合は、下記のとおり相談窓口へお気軽にご相談ください。



自分で気づきやすい変化	周囲の人が気づきやすい変化
●気分が沈む、憂うつ	●服装が乱れてきた
●何をするのに元気が出ない	●急にやせた、太った
●イライラする、怒りっぽい	●感情の変化が激しくなった
●理由もないのに、不安な気持ちになる	●表情が暗くなった
●気持ちが落ち着かない	●一人になりたがる
●胸がどきどきする、息苦しい	●不満、トラブルが増えた
●何度も確かめないと気がすまない	●独り言が増えた
●周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる	●他人の視線を気にするようになった
●誰かが自分の悪口を言っている	●遅刻や休みが増えた
●何も食べたくない、食事がおいしくない	●ぼんやりしていることが多い
●なかなか寝つけない、熟睡できない	●ミスや物忘れが多い
●夜中に何度も目が覚める など	●体に不自然な傷がある など

厚生労働省 みんなのメンタルヘルスより一部改変

相談窓口：

隠岐保健所島前保健環境課（電話：08514 - 7 - 8121）
西ノ島町健康福祉課（電話：08514 - 6 - 0104）

隠岐島前病院（電話：08514 - 7 - 8211）
浦郷診療所（電話：08514 - 6 - 1211）

宝くじ助成事業で地域コミュニティ備品を整備しました！

令和4年度コミュニティ助成事業（宝くじ助成事業）により、宇賀区及び物井区において机や椅子、エアコン、車椅子などの備品を購入しました。

この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、その受託事業収入を財源に（株）自治総合センターが実施しています。

今後は、整備した備品を活用して、地域コミュニティの場の充実を図るとともに、地域の活動が一層活発になるよう取り組んでいきます。



▲購入したソファベッド（宇賀区）



▲購入したマッサージチェア（物井区）