

西ノ島町健康づくり推進協議会だより

未成年者飲酒防止キャンペーン

4月は「未成年者飲酒防止強化月間」です。
健康づくり推進協議会産業保健部会、隠岐小売酒販組合さんの協力を得て4月26日（火）にキャンペーンを行いました。



禁煙週間キャンペーン 無料歯科相談

5月31日は「世界禁煙デー」、5月31日～6月6日は「禁煙週間」です。また、6月4日～10日は「歯と口の健康週間」です。5月31日にユアーズ前においてキャンペーンを行いました。

6月6日（月）には役場本庁・出先機関においても「庁舎敷地内1日禁煙」を、6月4日（土）には、いとおか歯科クリニックで「無料歯科相談」を行いました。



初夏の健康ウォーキングの開催

5月29日（日）とって隠岐スリーデーウォークに併せて町民対象のウォーキング大会を開催し、子どもから大人まで31名の方が参加されました。

アップダウンの激しい道のりではありましたが、改めて私達が住んでいる西ノ島の風景に魅了され、全身で西ノ島の自然を感じながら歩くことができました。参加者全員が完歩することができ、達成感に満ち溢れた1日となりました！

＜参加された方の感想＞

- ・私にとって毎年恒例のウォーキングは、顔ぶれが年々若くなり、子ども達が元気よくウォーキングされている姿は大変喜ばしいことだと思います。遠くに見える穏やかな海、足下には小さな野花達、またのどかに草を食む牛馬達。いろんなシチュエーションの中で、小学生や遠くから来られた方達と冗談を言って笑いながら会話にも花が咲き、足も鍛えられて交流もできて、とても有意義な半日を体験できました。
- ・子どもと一緒に歩いてみたいと思い初めて参加しました。歩く前は10kmも歩けるかなと少し不安もありました。歩きはじめて摩天崖までの上り坂は親子でくじけそうにもなりましたが、上ってしまってから楽しかったようで元気に最後まで歩くことができ、とてもよい経験になりました。“10km歩けた！”という、子どもにとっての自信になったように思います。



完歩するぞ～！

子宮頸がん検診のお知らせ

あなたの子宮を守るのはあなた自身なのです！

7月のがん検診は・・・女性対象の子宮頸がん検診です。島根県環境保健公社による検診車での検診になります。年に1度の集団健診となっています。なお、平成25年に受診して子宮頸がん検診とHPV検査がどちらも陰性だった方には、個別でご案内をさせていただいています。

対 象：20歳以上の女性

検診料金：子宮頸がん検診（細胞診）…1,000円

HPV 検査…1,000円

※4月1日現在で20・25・30・35・40歳の女性の方には無料クーポンを事前に郵送しています。受診の際には無料クーポンを忘れずにお持ちください。

検診日程 ※夕方の時間帯も実施していますので、ぜひご利用ください。

月 日	受 付 時 間	会 場
7月13日（水）	14:00～16:00	美田児童館
	16:30～18:30	中央公民館
7月14日（木）	9:00～11:00	黒木公民館



保健師だより

熱中症にご用心！！

熱中症予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が必要です。特に高齢者の方は注意が必要です。

梅雨から夏にかけて注意していただきたいのが「熱中症」です。

熱中症は気温がそれほど高くないときでも、湿度が高いとき、風が弱いとき、急に気温が上昇したときに起こりやすいと言われています。またその日の体調がすぐれなかったり、寝不足だったりすると注意が必要です。

熱中症の症状は、めまい・立ちくらみから始まり、頭痛・吐き気・体がだるい、重症になると意識がない・もうろうとする・けいれん・高体温・呼びかけに対して返事がおかしいという症状が出ます。熱中症かなと感じたら、涼しい場所に移動し身体を冷やしましょう。水分・塩分もしっかりと補給しましょう。また自力で水が飲めないとき、意識がないときはすぐに医療機関を受診しましょう。

熱中症は重度になると命の危険性が高まります。熱中症になる前にしっかりと予防することが非常に重要です。若いからといって油断は禁物です。誰にでも起こりうる熱中症！自分自身の自己管理に加え、周りの人と声をかけながら対策に取り組んでください。これからだんだんと気温が高くなりますので、気をつけていきましょう。

<熱中症の予防のポイント>

日差しが当たらない
場所での休息



こまめな水分補給
塩分補給



規則正しい
生活習慣



他にも・・・通気性のよい衣服を着る、エアコン・扇風機を活用する、シャワーやタオルで体を冷やす、暑い時は無理をしない、など

どうして高齢者は注意が必要なの？

高齢になると暑さに対する感覚や口の渇きを感じにくくなります。また発汗など体から熱を逃がす機能も低下するため、体の中に熱がこもりやすくなります。このようなことから、若い方と比べて水分補給や休息を充分にとる必要があります。生活環境の改善や体調管理に加えて、緊急時の連絡先を確認しておくことも大切です。