

西ノ島町 **大 交 流 会** を開催しました！

地域医療を支える人材の確保対策の一環として、医学生、看護学生等を対象とした交流会を開催しました。令和5年8月に西ノ島町で、令和6年3月に松江市で開催し、学生や島前病院の医療従事者、町長等が参加しました。この交流会は、令和5年度に初めて企画したもので、学生には西ノ島町の医療の現状について知ってもらう機会となり、学生からは近況報告や西ノ島町への思いなど聞くことができ、有意義な時間となりました。



▲ 西ノ島町での開催（令和5年8月）



▲ 松江市での開催（令和6年3月）

西ノ島小学校4年生が島前病院を見学

令和5年12月に地域医療教育推進事業の一環で、小学4年生の総合学習で島前病院を見学し、職員の方へのインタビューやリハビリの体験などを行いました。

今年度も西ノ島小中学校の児童・生徒を対象に地域医療教育を行う予定です。

町民の皆さまが住み慣れた街で安心して生活できるよう、地域医療を支える人材の育成や確保対策に取り組んでいきたいと思ひます。



▲ リハビリの見学の様子

- ★出身地
東京都
- ★性格・長所
人見知り・穏やかなところ？
- ★西ノ島のお気に入リスポット
赤尾展望所
- ★活動内容
訪問介護（ヘルパー）
- ★ひとこと
利用者さん一人一人に寄り添いながら関わること、少しでもお役に立てるように頑張ります！
よろしくお願ひいたします。



いとう あんな
伊藤 杏奈
< 所 属 >
西ノ島町社会福祉協議会

地域おこし協力隊員に
加わりました！

令和5年度大人の島留学を経て令和6年度から



西ノ島町健康づくり推進協議会は、地域住民の健康増進、疾病の予防等を推進するため、地域の方々や関係機関とともに協議し、保健福祉の向上に向けて取り組むことを目的とし活動しています。今回は「食生活・栄養」と「歯科保健」について紹介します。

6月は食育月間！毎月19日は食育の日！

食生活・栄養

西ノ島町では、保育園や小中学校などで、地元の食材を使った給食を提供したり、郷土料理作ったりと子どもの頃から食に関する取り組みが多くあります。また、健診会場などで減塩や野菜摂取について啓発活動を行っています。

食育について誰にでも分かりやすく発信するために食育ピクトグラム（農林水産省）というものがあります。今回はこの食育ピクトグラムから「みんなで楽しく食べよう」「朝ごはんを食べよう」について簡単にお話したいと思います。



健康福祉課
栄養師 おがわ ひな



1 みんなで楽しく食べよう
誰かと一緒に食事をするを「共食」と言います。共食をすることは、健康的で規則正しい食生活を送ることに繋がります。一人だと食事の準備が面倒だったり、食欲がなかったりする人も誰かと一緒になら楽しく作ったり、食べることができると思います。ぜひ共食の機会を増やしましょう。



2 朝ごはんを食べよう
みなさん、朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを食べることで脳や体にエネルギーを補給することができます。脳や体を動かすにはエネルギーが欠かせませんが、不足した状態では、脳はぼんやりとして勉強や仕事に集中できません。朝から活動的に動くためには朝食は欠かせないので、ぜひ朝ごはんを食べる習慣をつけましょう。

歯と口の健康週間 ~歯を見せて笑える今を未来にも~

歯科保健

毎年6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です。

歯と口の健康は、生涯健康に過ごすうえで欠かせないものであり、全身の様々な病気との関連が報告されています。また、歯や口の状態が悪いと、ご飯をしっかりと食べることができずに痩せてしまったり、人と話すことが減ることで引きこもりがちになるなど、単に口の中だけの問題ではなく、様々な影響を及ぼします。

歯医者は痛いところがあったら行くけど...



健康福祉課
保健師 たまい あかね

という方が多いと思いますが、不調が現れてから治療のために受診するのではなく、予防のために定期的に受診することをおすすめします。

治療だけじゃない！予防の取り組み

- ▶ その人に合ったブラッシング指導
- ▶ 現在の口の状態のチェック
- ▶ 歯石・歯垢の除去
- ▶ 歯についての相談 など



チェック!!

西ノ島町の取り組み

西ノ島町では、以下の方は無料で歯科健診を受けることができます。この機会に自分の口の状態を知ることから始めてみませんか？

事業所健診を受診される方

事業所歯科健診

今年度
40・50・60歳の方

歯科無料クーポン

今年度
76～85歳の方

後期高齢者
歯科口腔健診

※後期高齢者歯科口腔健診については広報7月号に詳細を掲載します。