

運動習慣をつけて心も体も健康に！

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。同協議会では、「食生活・栄養」「歯科保健」「たばこ」「アルコール」「健康診断」「運動・ストレス・休養」「生きがいづくり」「介護予防」の8つの分野について取り組んでいます。今回は「秋の健康ウォーキング」の開催についてご紹介いたします。ぜひご参加ください！



01 生活習慣病(心筋梗塞・脳梗塞・高血圧症、糖尿病など)の発症リスクを下げる！

健診の結果で血圧やコレステロールの値が基準値よりも高いと言われたことはありませんか？それは動脈硬化が進んでいることが要因かもしれません。運動により血流が体中に巡り血管を柔らかく保つことができるため、動脈硬化の進行を防ぐことにつながります。

02 睡眠の改善につながる！

2022年度の特定健診受診者のうち、睡眠で休養が十分に取れていない割合は、県全体よりも高く、また男性より女性の方がより自覚しているという結果が出ています。睡眠で悩み事はありませんか？運動により体内リズムが整うため良い睡眠につながります。

03 記憶力が向上される！

軽い運動であっても脳が刺激されるため認知機能を高めることができ、認知症予防にもなります。

**まずは1日10分から
運動を初めてみませんか？**



04 こころもイキイキ！ ストレス解消！

短時間の運動でも気分転換をはかることができます。町の風景を見ながらウォーキングをする、町民プールを活用するなどがおすすめです。



▲ 松尾英次さんの「たかくに1号」

本選は10月5日(土) 島根中央家畜市場(松江)にて開催予定。県内から約60頭の牛が集結し若雌牛・成雌牛・母系牛郡の3区に分かれ部門別優秀牛と総合のグランドチャンピオンを決める大会。

当日は、各町村での予選会で選出された中から選りすぐった雌牛10頭が出場。選考の結果2頭が選出され、うち1頭が西ノ島町の松尾英次さん(三度在住)の飼養する「たかくに1号」が選ばれました。講評では品のある美しい牛との評価でした。西ノ島町から県の共進会への出品は平成23年以来!!本選での好成績を期待しております。

広報6月号に掲載していた知夫村での「令和6年度隠岐郡畜産共進会」は牛コロナ蔓延防止のため中止となったことから、島根県種畜共進会へ出品するための選考会が8月1日(木) 西ノ島家畜市場にて行なわれました。(隠岐地区からは若雌牛の区に出品する牛を選抜)



西ノ島町から13年ぶり出場決定！
島根県種畜共進会出品牛選考会

にしノしまTOPICS
まちの出来事



参加者募集中

参加費
無料

秋の健康ウォーキング2024

2024

10.6 日

9:30

集合場所

大山介護予防センター前

①駐車場については、職員の指示に従って停車してください

西ノ島町健康づくり推進協議会では、下記のとおり『秋の健康ウォーキング』を開催いたします。運動不足解消や思い出づくり、運動習慣をつけるきっかけに秋の西ノ島を歩いてみませんか？お子様からご年配の方までたくさんの方のご参加をお待ちしています。

クイズなどのレクリエーションに参加していただいた方へ景品も準備しています！
救護車も並走します！



<集合場所・スタート・ゴール地点>
大山介護予防センター前

■持ち物

水筒、帽子、タオル等、各自でご用意ください。

■参加申込先・申込方法

申込先：西ノ島町役場 健康福祉課

①電話 ▶ 08514 - 6 - 0104

平日 8:30 ~ 17:00

②窓口 ▶ 西ノ島町役場 1 階 健康福祉課

平日 8:30 ~ 17:00

③二次元コード ▶ 24 時間受付可



予約受付
二次元コード



■ウォーキングコース（お昼頃までにはゴールできます）

大山介護予防センター ⇒ 美田尻 ⇒ 別府 ⇒ 物井集会所
⇒ 別府 ⇒ 美田尻 ⇒ 大山介護予防センター（約 6.5km）

■レクリエーション

- フォトウォークラリー
- ミニ運動コーナー
- 健康クイズ

■申込締切

9 月 24 日（火）17:00

筋トレしていいけ？

①鹿児島県

②楽観的に物事を考えます

③観光に興味があり、西ノ島の魅力を外に発信したくてきました。西ノ島の自然豊かなところなど、魅力的な部分を外に発信していきたいです。



（所属）西ノ島町観光協会・ホテル業務など
下宮 和花
しもみや のどか

①出身地 ②長所・性格 ③ひとこと

5 月から新たに 1 名の島留学生が西ノ島町で活動しています。よろしく願っています。

大人の島留学