

西ノ島町 健康づくり推進協議会だより

「西ノ島町健康づくり推進協議会だより」として協議会の活動や健康づくりに関する取り組みを紹介します。

第2回：上手にストレスを解消しよう



ストレスって？

外部から刺激を受けたときに生じる緊張状態のことです。天候や騒音、病気や睡眠不足、不安や悩み、人間関係や仕事の忙しさなど、日常生活の中にあふれています。進学、結婚、出産といった喜ばしい出来事でもストレスになります。

ストレスのサイン



身体面

- ☒ 食欲低下
- ☒ 頭痛、肩こり
- ☒ 寝つきが悪い・不眠



心理面

- ☒ 不安、イライラする
- ☒ やる気が出ない



行動面

- ☒ 飲酒・喫煙量の増加
- ☒ 仕事でのミスの増加
- ☒ 周囲との交流を避ける

ストレスは誰にでもあります。ためすぎるところや体の調子をくずしてしまうこともあります。まずはストレスに気づくことが大切です。

困ったときは誰かに話してみましょう

友人、家族、同僚、地域や趣味の仲間など、日頃から気軽に話せる人を増やしておきましょう。その一方で、自分なりの工夫を続けていてもうまくいかないとき、こころと体の不調が続くときには、早めに専門家に相談するようにしましょう。

ストレス解消方法を身につける

協議会部会員のすすめ解消法

リラクゼーション・休日

- ☒ 一人の時間をゆっくり持つ
- ☒ ぼーっとする
- ☒ よく寝る
(アラームをかけずに)
- ☒ 湯船に浸かる



食事・グルメ

- ☒ 美味しいものを食べる
- ☒ ホットケーキを作る
- ☒ 辛いもの、硬いものを食べる



コミュニケーション・趣味

- ☒ 友達としゃべる
- ☒ いろいろな人とコミュニケーション
- ☒ 歌を聴く、歌う
- ☒ 読書
- ☒ 日記を書く
- ☒ 旅行
- ☒ 動画を見て笑う
- ☒ 感動するドラマや動画をみて泣く
- ☒ 普段より少し贅沢をする

運動・アクティビティ

- ☒ 朝、散歩する
- ☒ 犬と一緒に朝ジョギングする
- ☒ スポーツをする



やっている、あるいはできそうなことはみつかりましたか？
自分に合ったストレス解消方法をたくさん身につけましょう。

9月10日～9月16日は
「自死予防週間」です

電話やSNSで気軽に相談できます
相談窓口はこちら ▼

まもろうよこころ 検索



出典：
厚生労働省「まもろうよこころ」ホームページ

相談先

▶ 島根いのちの電話 ☎ 0852-26-7575 | ☎ 0570-783-556

月曜～金曜 9:00～22:00、土曜 9:00～日曜 22:00（土曜深夜対応可）※年中無休

▶ 心のダイヤル（島根県立心と体の相談センター） ☎ 0852-21-2885

月曜～金曜 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く

▶ 隠岐保健所（島前） ☎ 08514-7-8121

月曜～金曜 8:30～17:15 ※祝日、年末年始を除く

▶ 西ノ島町 健康福祉課 健康増進係 ☎ 08514-6-0104

月曜～金曜 9:00～17:00 ※祝日、年末年始を除く



次回予告

10月号は地域保健部会から、運動に関する情報に関する情報をお届けします。

参加者募集中

秋の健康ウォーキング2026

参加費
無 料

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。運動習慣をつけるきっかけに秋の西ノ島を歩きましょう！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。



2026
10.18 日

9:00 - 12:00

受付 8:40 ~ 開会式 9:00 ~

天候不良(強風・雨天)中止

当日午前8時ごろに広報無線でお知らせします。

持ち物

水筒、帽子、タオル等、各自でご用意ください。

内容

歩数当て大会

歩数を予想して景品をゲットしよう！

健康くじ引きクイズ

クイズに答えて健康づくり！



ウォーキングの後は、
食改さんによるふるまいや、
しまのわトラックによる
おにぎり販売(有料)があります。

ウォーキングの間は、大山介護予防センターを開放しています。歩いた後は休憩などにご利用ください。

集合場所

大山介護予防センター前

駐車場は、職員の指示に従って停車してください。

限りがありますので、乗り合わせの上ご来場ください。

ウォーキングコース(約 4.0km)

大山介護予防センターをスタート！

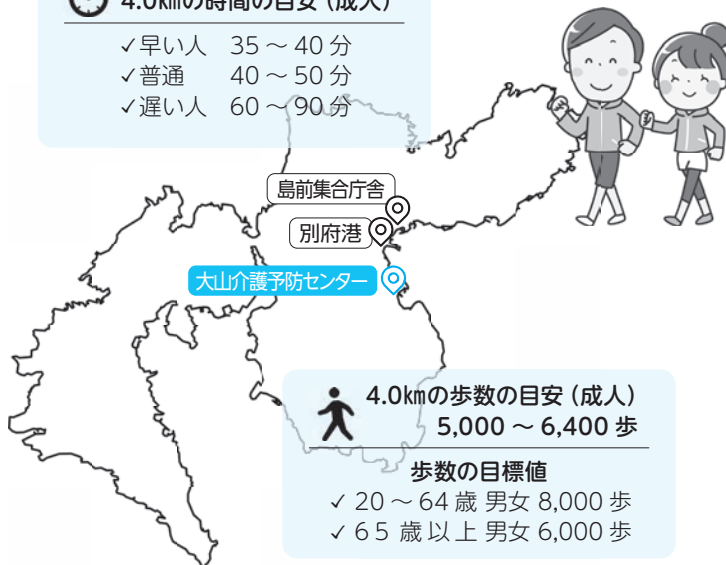
- 美田尻 → 別府 → 美田尻
- 大山介護予防センターがゴール

ウォーキングに参加
すると、歩数の目標値
(成人)の6~8割は
達成します！



4.0kmの時間の目安(成人)

- ✓早い人 35 ~ 40 分
- ✓普通 40 ~ 50 分
- ✓遅い人 60 ~ 90 分



4.0kmの歩数の目安(成人)
5,000 ~ 6,400 歩

歩数の目標値

- ✓ 20 ~ 64 歳 男女 8,000 歩
- ✓ 65 歳以上 男女 6,000 歩

参考：厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド 2023」

下記の①~③のいずれかの方法でお申込みください。

申込先：西ノ島町役場 健康福祉課

申込締切 **10月7日(水) 17:00**

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



キャンセルされる場合…

西ノ島町役場 健康福祉課まで、窓口または電話 (☎ 08514 - 6 - 0104) でご連絡ください。

〈お問い合わせ先〉西ノ島町役場 健康福祉課 ☎ 08514 - 6 - 0104