



健康コフレ

保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 電話72-0221 ●来島診療所 電話76-2309 ●保健福祉センター 電話72-1770

「病院にかかっているから「健診」は受けなくて大丈夫」という人は、

今回は「けんしん」のことをお話しようと思ひます。皆さんは「健診」と「検診」の違いはご存知ですか。健診は「健康診断」の略で、健康かどうかを調べて、病気になる前に健康状態を評価し、病気の発生を未然に防ぐことが目的です。血圧が高くないか、肥満ではないか、血糖やコレステロール値は大丈夫か、などと生活習慣を見直していきま

飯南病院 便り

「けんしん」のご存知ですか



飯南病院 医員 吉村美咲

生活習慣を見直すためにも受けるようにしましょう。また「健診」を受けているから、病院にかかっているからと「検診」を受けなくていい」という人もいるかもしれません。でも、健診や普段の通院で見ている病気が、「がん検診で見つける病気が異なります。普段の診療ですべてのがんを見つけることは困難です。「病院で定期的に見てもらっているから大丈夫」と安心せず、がん検診も受けるようにしましょう。

「コロナ禍で、健診や検診、受診を控えている人が増え、病気の早期発見や診断の遅れが懸念されています。米国のデータでは、最初に新型コロナウイルス感染症が大流行した3〜4月にがんの診断数が減り、乳がんや大腸がんでは診断数が半分近くに低下したとされています。がんの発生は体内で常に行っていることなので「減少数」見つからずに放置された数」ということとなります。

保健福祉センター 便り

母子健康手帳を受け取るには予約が必要です

母子健康手帳は、赤ちゃんを家族をつなぐ大切な手帳です。妊娠したら必ず交付手続きをしましょう。



毎週木曜日 日にち

保健師、助産師、栄養士の専門スタッフが対応します。※木曜日に都合がつかない方は、ご相談ください。

場所 飯南町保健福祉センター (保健福祉課)

連絡先 72-1770 (保健師)

※必ず事前連絡をお願いします。

安心して出産・子育てが迎えられるよう、妊娠生活の過ごし方や、妊娠中の食事のことなど、ゆっくりお話を伺います。妊婦健康診査・乳児健康診査等の受診票もお渡します。時間に余裕を持ってお越しください(おむね30分程度)。

助産師さんとお話できます

毎週木曜日、保健福祉センターに助産師が常駐しています(曜日変更の場合あり)。妊娠・出産・子育ての相談など、気軽にお声がけください。

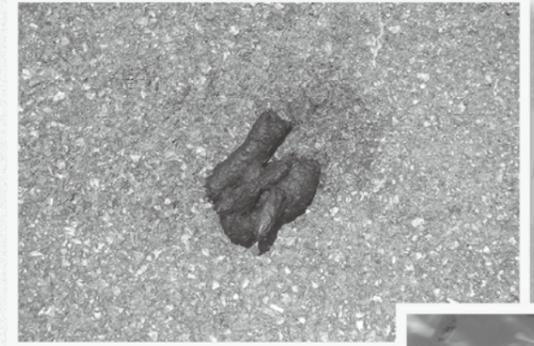
春が来たら ツキノワグマとの遭遇に 注意しましょう

こんにちは 中山間地域研究センターです。

●中山間地域研究センター 電話 0854-76-2025 <http://www.pref.shimane.lg.jp/chusankan/>

昨年はツキノワグマが人里に多く出没しました。県下で350頭ものツキノワグマが捕獲され、そのうち飯南町では28頭が捕獲されました。放置された柿の実を求めて出没することが多かったため、不要な柿の木の伐採や柿もぎが必要です。また、町外で人身事故が発生しましたが、クマが活発に行動する薄暗くなった夕方に山林に入ったことが要因でした。

これから春になると、クマはブナ・ナラ類の新芽やフキなどを食べ始めます。山菜採取で山に入る際は、クマに出会わないようにクマ鈴やラジオなどを身に付け、2人以上で行動しましょう。山菜はクマの好物でもあるので、足跡や糞などを見つけたら引き返しましょう。もしもクマに出会ってしまった時は、クマ撃退スプレーが効果的です。



春のクマ糞(直径3~4cm)



雪上の足跡(長さ約17cm)

頓原地域の集落支援員の 那須です!

一向に収束の兆しが見えない新型コロナウイルスの感染拡大。そんな中、集落支援員としてできることをやってみようと10月には公民館まつりで防災展示、12月には頓原地域の自治区長を中心に少人数で防災研修会を開催しました。

公民館まつりでは、公民館前の広場で非常用トイレや非常用コンロ等の防災設備を組み立てて展示し、防災食の試食会もやってみました。防災研修会では、東良太主任研究員(中山間地域研究センター)を講師に迎え、「地域づくり×防災」というテーマでお話しいただきました。簡単なワークショップでは「実際に災害にあった時に、自分だったらどう行動するのか」を考えました。

公民館まつりでは、公民館前の広場で非常用トイレや非常用コンロ等の防災設備を組み立てて展示し、防災食の試食会もやってみました。防災研修会では、東良太主任研究員(中山間地域研究センター)を講師に迎え、「地域づくり×防災」というテーマでお話しいただきました。簡単なワークショップでは「実際に災害にあった時に、自分だったらどう行動するのか」を考えました。

住みよいまちへ 集落支援員

町内5地区で活動する、地域とともに歩む「集落支援員」の活動を紹介します。

新型コロナウイルスが落ち着けば、頓原地域にお住まいの皆さんを対象に講演会等を開催予定です。ぜひご参加ください。



緊急時に必要な道具が大集合



仮設便器の周りを専用テントで覆えば完成

いつ起きるか分からないのが災害。地域防災の意識を高めるためにも、平日頃から防災のことを考える機会を作っていくことが最初の一步なのではと考えています。



こんなとき自分だったらどう行動するかを疑似体験