



# 健康コラム

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



9月以降、飯南病院に勤務している職員を紹介します。

## 飯南病院 便り

### 職員の紹介

●受付・医療事務 鳥田加奈  
長野県出身で結婚を機に飯南町へ越してきました。  
医事の仕事はブランクがありますが、地域の皆さんに貢献できるよう笑顔で頑張っていきます。

●外来看護師 吉川美和  
みなさんお久しぶりです。3人目の出産を終え戻ってきました。家では3人の子どもとにぎやかに過ごしています。  
まだ子どもは小さいですが、スタッフや家族に協力してもらいながら、飯南町の皆さんの力に少しでもなれたらと思います。

●医師 文田昌平  
島根県立中央病院から来ました。慣れないことも多く、ご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、飯南町の医療に貢献できるよう頑張ります。

## 保健福祉センター

## 11月14日は「世界糖尿病デー」 ～11月は「糖尿病予防月間」です～

### ①「糖尿病」ってどんな病気?

糖尿病は、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなる病気で、血糖値が必要以上に高くなった状態が慢性的に続きます。糖尿病の恐ろしさは、初期の段階で自覚症状がほとんど出ないことです。

### ②健診ではなにが分かる?

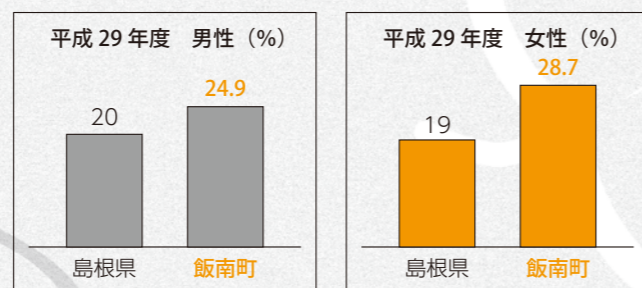
血糖値の検査とHbA1cの検査で、「正常型」か「糖尿病型」か、糖尿病予備群の「境界型」かが分かります。健診での早期発見がとても大切です。

※HbA1c：検査前1～2か月間の平均的な血糖値

### ③糖尿病を予防するためには

この機会に生活習慣を振り返ってみましょう。

### 飯南町の特徴「糖尿病予備群の割合が多い」



### 飯南町で良くない生活習慣

- 喫煙、毎日飲酒をする
- 毎日間食をする、甘い飲み物を飲む
- 夕食から就寝までの時間が短い
- 運動習慣がない

※健診時のアンケート結果を島根県と比較

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。



小田川コースの野鳥観察小屋前に設置したテーブル・ベンチ。お弁当・おやつタイムにもどうぞ。

## 県民の森へ行こう!

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



\*2 雑木にパン生地を巻き、おき火で焼きます。



\*1 琴引山縦走はふれあい講座の中ではロングコースの約10キロ。琴引山山頂からは野萱ルートで下山します。

秋風が吹き、野山の散策にも良い季節となりました。県民の森には大万木山を中心に数々の登山ルートが整備されていて、ふれあい講座では縦走コースを利用したトレッキングを開催しています。カエデ類が美しく紅葉する11月上旬は、特におすすめの時期です。

また、飯南町森林セラピーロードの小田川コースに県有林の間伐材を利用したテーブル・ベンチセットを新たに2カ所設置しました。木材の色を邪魔しない注入剤で防腐処理をしているため、木材の色が活かされた仕上がりになっています。県民の森へお出かけの際はぜひご利用ください。

※新型コロナウイルス感染症の状況で、変更が生じる場合があります。詳しくは、県民の森ホームページをご覧ください。  
■ふれあい講座申込先  
島根県立ふるさと森林公園学習展示館  
電話 0852-66-3586

## 志々は 元気です!! ~ コロナ渦で学んだこと、できたこと ~

志々地区集落支援員の渡部です!

### ①月2回の「陽サロ2号店」

7月から再スタートしました!大判焼き・しば餅・たい焼きなど、町内のお店のお菓子が勢揃い。

### ②お助けショップ「ささえさん」

10月で4周年を迎え、感謝祭では先着100人に「エコバック」をプレゼントしました。「のべ12,345人イベント」まであと少し。

### ③こんな時こそ!!「声がけ訪問隊」

ボランティアの皆さんが毎月82世帯を訪問し、今まで以上の安心をお届けできるように頑張っています。

笑顔・元気・支え合いが  
未来に繋がっていきますように

