

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

(2) 自律神経
本格的に寒さが厳しくなる時期より、寒暖差が大きい季節の変わり目の方が体調を崩しやすいと思いませんか？そんな時期、日常生活で特に注意してほしいのがお風呂やトイレで

終わりになりますが、最も大切なのは、やはり「笑顔」です。地域の力とみんなの笑顔で飯南町の免疫力を高めていきましょう！

(1) 感染症
毎年流行するインフルエンザ。今年は例年よりかなり早く流行しています。予防策としてマスク・手洗い・うがい・加湿・栄養・睡眠を口頃から注意していただくことが大切です。でも、完全に防ぐ方法はないので、特に小児、高齢者、持病をお持ちの人には重症化予防で予防接種を受けることを推奨しています。町の助成制度もあるので、積極的に予防接種を受けましょう。

(3) 運動不足
「雪かきで運動不足解消！」と言われる元気な人がいる一方、どうしても冬は自宅で閉じこもりがちで、春にいざ活動しようとしても「足腰が弱り、転びやすい」と相談される人がいます。「生活の質を落とさないためにも、地域で声を掛け合い、「長生き体操」などの運動を参考にしながら、冬の運動不足解消に努めたいですね。

飯南 便り

飯南の冬を乗り切ろう！

皆さんこんにちは。早いもので飯南病院に赴任して5回目の冬を迎えます。今回は飯南の厳しい冬をうまく乗り切るために気を付けたい点を、体調管理の視点から少しばかり紹介します。



飯南病院 院長 角田 耕紀

す。身体はそれぞれの状況や環境に適応するため、無意識に働く「自律神経」によって血圧・脈拍・体温などの生命維持機能を調節しています。突発的に自律神経が刺激されるときが体調変化の契機になることが多いです。できるだけ急な動作や急激な温度変化を避けるために、日頃から余裕を持った行動を心がけたいところです。

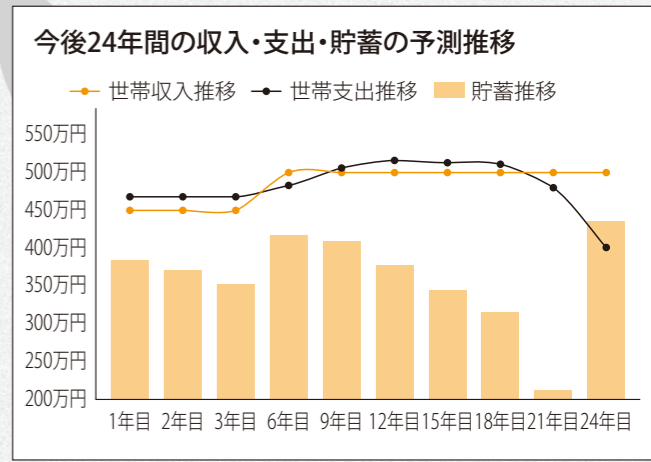
こんにちは
中山間地域研究センターです。

田舎暮らし設計体験版開設 中山間地域の暮らしや子育ての費用は？

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



「田舎暮らし設計体験版」で検索



将来の家計シミュレーションのイメージ

当センターの地域研究科は「小さな拠点づくり」や「若者定住」などを研究し、県民の皆さんの地域づくりの取り組みをお手伝いしています。これまでの研究データを活用し、9月に「田舎暮らし設計(体験版)」というホームページを開設しました。定住実現に欠かせない条件の一つが、生活費や子育て費用の見通しづくり。このホームページでは、中山間地域の暮らしにどのくらい費用がかかるのか相場

を確認したり、将来の費用のシミュレーションを気軽に体験したりできます。「田舎暮らし設計(体験版)」は「いま中山間地域に暮らしている人」「これから中山間地域への移住を考えている人」など全ての人利用できます。「田舎暮らしの家計相談会」や「家計簿調査」なども情報提供していますので、関心のある人は検索してみてください。
<https://inaka-kurashikata.jp/>

谷地区集落支援員の澤田です！

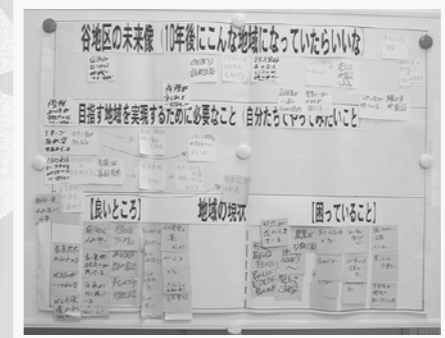
谷地区では「谷の未来会議」を3回シリーズで開催し、10年後に向けた地域計画づくりを進めています。



地域のことを真剣に考えました

「未来につなぐ・イイね!たに」と題しての初回は9月30日、50歳以上の皆さんを対象に呼びかけ開催しました。少ない人数でしたが、地域への関心の高さがみえるさまざまな想いが語られ、次回に向けての弾みになったと思います。

次回以降はさらに目指す地域像を明確にし、実現に向かって必要なこと・やってみたいことを掘り下げていき、自分たちでできることに繋がっていけばと期待しています。

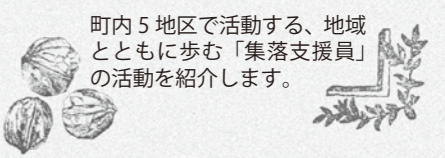


地域の将来を「見える化」しました

これまでに「谷地区版未来会議」で40歳代までの若者世代の想いをまとめているので、今後は地域全体の想いを集約していければと思っています。

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。



また、谷自治振興会発足後に策定された地域計画の振り返りから、地域の将来像を目に見える形で描くことで、何が今の課題なのかを把握し、できることから始めていきたいです。

今後、輸送活動などのさまざまな地域活動をどう位置付け、次の10年に向けて何をつなぎ、これからどうしていくのか、住民みんなで考えていきたいと思っています。

保健福祉 便り センター

「健康経営」をご存じですか？

健康経営は、従業員の健康を会社の重要な財産と捉え、職場の健康づくりに戦略的に取り組む経営手法です。従業員への健康投資が、会社の活力・生産性の向上や人材の確保・定着につながると期待されています。

あなたの会社も飯南町と一緒に「健康経営」を始めませんか？飯南町は従業員の健康を支えたい事業所を応援します。



まずは登録！次に実践！めざせ継続認定！
「飯南町ヘルスアップ事業所」認定事業所を募集中
健康づくりに取り組む事業所を応援する「飯南町ヘルスアップ事業所認定事業」を開始します。

対象 飯南町内にある事業所
内容 町が健康づくりに取り組む事業所を「ヘルスアップ事業所」として認定し、その取り組みが継続するようお手伝いします。継続して取り組んでいる事業所には、1年目、3年目、5年目に記念品を贈呈します。
※登録方法などの詳細は、保健福祉課までお問い合わせください。

■問合せ
保健福祉課 電話72-1770