

健康コラク

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

切なのは疲れる前に休むこと。軽い疲れであれば、一日ゆっくりと過ごし、過度な疲労の回復には時間がかかります。早く仕事

世界保健機関(WHO)は、健康とは、「病気でないとか、弱っていない」ということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること」と定義しています。そのような健康な生活を送るにはどうすればよいか。テレビや雑誌などでは様々な健康法が取り上げられますが、昔から健康を保つために必要な事は、基本的に変わりません。規則正しい生活、バランスのとれた食事、適度な運動、しっかりとれた休養。毎日の生活習慣を整えることが、健康的な生活への一番の近道です。

飯南 便り

休めるときは休む 心も体もリフレッシュ

が終わったからといって、逆に張り切って色々なことをしようとしていませんか？パソコン・スマホ、撮りためたテレビドラマ、あっという間に寝る時間はいつもどおり…。普段忙しいと、何もすることがない日は逆に不安になってしまいかもしれません。でもそこは割り切ってしっかりと休んで、気持ちもリフレッシュ。十分な休養は、心のゆとりも生み出します。ゴールデンウィークは、旅行や田植えなど、普段しないことをしたりで「逆に疲れてしまった」という人も多いはず。毎日少しの時間でも、長い期間で見れば疲れの度合いは大きく変わります。日々の時間の使い方をこの機会に一度見直してみたいかがでしょうか。

こんにちは 中山間地域研究センターです。

島根県立農林大学校 林業科に新入生7名が入学

総勢15名での飯南町生活がスタートしました!



林業の未来を担う若者たちが頑張っています!

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

農作業で交流 獅子地区で田舎体験

5/3 水 5/4 木

約4反の田んぼを、手植えと田植え機で作業した学生たちは、まっすぐ植えるのに悪戦苦闘しながらも、田んぼの泥の感触を裸足で感じながら、充実した表情で作業していました。

町のあちこちで、水稻の苗を積んだ軽トラが走り回るゴールデンウィーク。獅子地区では、島根大学生物資源科学部の学生11名と先生2名が、田植えなどの農作業を通して、獅子地区の住民と交流しました。



丁寧な手つきで、苗取り板を使って田植え機へ



まっすぐ植えるには「目線は遠くに」



ばばひきでつけた線に沿って苗を植えていきます



「かんぱ〜い!」田植えの夜は懇親会でさらに交流を深めます

hito * ikiiki
ひと * いきいき

保健福祉 便り

平成29年度 健康づくりを推進するための重点目標・重点活動を決定

4月26日に開催した「健康なまちづくり協議会総会」で、今年度の健康づくりを推進するための重点目標・重点活動を、次の2点に決定しました。

- *壮年期の生活習慣病の発症予防と重症化予防の推進(特に脳卒中の発症予防と高血圧の予防)
- *がん対策の推進

協議会で注目したのが、高血圧からの脳卒中発症を予防するた

めの「働きざかりの年代」の健康づくり。昨年度、町内事業所で職場の健康づくりに関する調査を行いました。事業所の健診担当の職員さんが苦慮されていたのが、「健康診断結果の活用」(25%)や「有所見者への対応」(16%)。(※有所見者…健康診断で要精密検査などの判定となった人)



商工会役員会で事業所の健康づくりを呼びかけました

今年度は、商工会と連携して、健康学習会、担当者さんとの意見交換、事業所健診会場での啓発、健康づくり情報誌の配布などを予定しています。目的は、事業主の皆さんに、従業員の健康について関心を持ってもらうこと。そして、従業員一人ひとりが、健康で元気に働けることです。

事業所が一体となって取り組むことで、健康への意識向上や取り組みの継続が実現できます。皆さんと一緒に、笑顔あふれるまち飯南町をめざします!