

# 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

こんにちは  
中山間地域研究  
センターです。

## 7月からケーブルテレビで「元気な田舎へGO!」の放送が始まります



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

### 〈志々地区「わっしょい!志々会」の事例紹介ダイジェスト〉

志々村尊(ししそんそん)〜みんなの力で未来へ志々をつなごう〜をスローガンに、子どもからお年寄りまでとても仲がよく元気で活動的な地域です。  
地域のサロン「陽サロ2号店」や「ささえさん」での買い物支援、独居老人宅などへの「声かけ訪問隊」の様子を中心に紹介します。



ぜひご覧ください!

## みんな元気に活動中 ～谷地区～



楽校周辺清掃作業

谷地区集落支援員の澤田定成です。支援員としての活動は4年目で、活動拠点の谷笑楽校で、地域運営やイベントなどのサポート、地域外の人・組織との関わりによる「地域との関係



活動拠点の谷笑楽校



谷間の楽校

人口の増加に向けて取り組んでいます。

谷地区は、高齢化が進む中でも、年齢層はバランスがとれた地域。谷自治振興会を中心に、公民館や老人クラブ、婦人会など、各世代にわたる様々な組織や団体それぞれが、自主的かつ元気に活動しています。

皆さんも、ぜひ!谷地区の様々な催しにお越しください!



谷笑楽校来校記念

## 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。



島根大学・寧夏大学国際共同研究所から視察

## 飯南便り

### 暑さと湿気とともにやってくる「食中毒」を防ぐ

食中毒の主な原因である「細菌」。暖かく湿度の高いちょうど今の時期、梅雨から夏にかけて増殖が活発になります。食中毒を防ぐには、原因となる細菌を体内へ入れないこと。そのための3原則「つけない」「増やさない」「やっつける」の実践が大切です。

#### 食中毒予防の3原則

【つけない】  
手にはさまざまな雑菌が付着しています。細菌を食べ物に付けないように、食事の前には必ず手洗い。指の間や爪の中まで、せっけんを使って正しい方法で。

【増やさない】  
細菌の多くは高温多湿な環境で増殖が活発になります。10℃以下だと増殖はゆっくりとなり、マイナス15℃以下では増殖が止まります。細菌を増やさないためには、食品の低温保存が大切です。冷蔵庫のドアの開

【やっつける】  
ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。肉や魚はもちろん、野菜なども加熱して食べれば安全です。「家族や友だちとパーベキュー!」でも、生肉をつかんだ箸をそのまま使って食べていたりしませんか?特に肉料理は中心までよく加熱することが大切。中心部を75℃で1分以上加熱が目安です。

#### 正しい手の洗い方



## 保健福祉センター

### 今年度の「健診」が始まりました

「次におまちの方どうぞ〜」。「お願いしま〜す」。こんなやり取りが繰り返される、「健診」の時期が今年もやってきました。

さて、そもそもなぜ「健診」を受けるのでしょうか。「からだの悪いところを見つけるため」。もちろんこれも理由の一つですが、それだけではありません。

#### ①自分のからだをチェックし、傾向を知るためです

定期的に検診を受けていると、

自分のからだの状態の変化が分かります。きめ細やかな健康管理ができるので、効果的に病気を予防できます。

#### ②生活習慣で気をつけることを再確認するためです

健診結果を日常生活の改善に生かせれば、健康の好循環が生まれます。健康により習慣を増やして、健康寿命を延ばしましょう。

#### ということは・・・

健診を「受けること」も大切ですが、「受けたあと」もとても大切です。

受けたあとを大切にするという意味で、各地区を巡回する、「結果報告会」を開催しています。報告会では、健診の結果を皆さんに

お返しするだけでなく、「高血圧予防」の勉強会もしています。報告会の日程は、健診受診時に保健師からチラシでご案内していますが、ご不明なときは、保健福祉課へお問い合わせください。結果報告会に参加できない人へは、訪問や郵送で結果をお返しします。

■お問合せ  
保健福祉課 電話72・1770



特定健診は毎年受診することが大切