



生きがい村

保健 医療 介護 福祉

推進センター

●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。

シカ捕獲の 実証試験を 開始しました

飯南町では、広島県側から拡がってきたニホンジカによる、農林作物への被害が懸念されています。当センターでは、猟友会や役場などと共同で、スマートフォンと遠隔操作が可能な捕獲装置を組み合わせた効率的な捕獲実証試験を始めました。今後、捕獲者への技術移転を進めていく予定です。



Webカメラを装備した捕獲装置

また、シカの生息情報を把握するために、島根県統合型GIS[※]「マップonしまね」を使った管理システムを構築しました。この地図には、皆さんからのシカ目撃情報などを掲載していきますので、当センターや役場へぜひ情報をお寄せください。これらの情報を活用して、重点的に捕獲する地域を絞り込み、効率的な捕獲に繋がりたいと考えています。

※ GIS:地理情報システム



町内で確認したメスジカ
(自動撮影カメラ)

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



青空市ぶなの里

11月21日、22日の両日、昨年から取り組んでいるR54食農連携プロジェクトで「あきノコラリー」と題したイベントを、ぼたんの郷・布野ふれあい市場と連携して開催しました。ぶなの里では来店された方に猪汁を振舞いました。また、ぶなの里の中に特設ブースを設置するなど、産直市を通じて交流のある隠岐の島町の皆さんが、さざえ・バイ貝の壺焼きを振る舞い、大変好評でした。

今の時期のぶなの里は、お正月に欠かせない「お餅」「山菜類の塩出し物」「手作りこんにやく」などが出荷されています。また、都会へのお土産にぶなの里で買っていた野菜などを発送することもできます。

お正月を迎える準備は当店！皆様のご来店、心よりお待ちしております。



体の温まる一杯です(猪汁)

●青空市ぶなの里
〒690-3206 飯南町花栗47-1(道の駅頓原併設)
電話(FAX) 72・1530
営業時間 11月～ 4月:8:00～17:00
5月～10月:8:00～17:30
定休日 毎月第三木曜日
(年内は12月29日まで営業・年始は1月8日から営業)
毎週木曜日:お米の日
毎週金曜日:百円市
Facebookページ/
<http://www.facebook.com/aozoraichi.bunanosato>



飯南町の野菜などを販売する産直市から、出荷していただく農家の方などに向けた情報をお届けします。



貝の焼ける香ばしい香りが、食欲をそそります

飯南 便り

大切な冬の水分補給

お水飲んでいませんか？

空気が乾燥するこの時期。汗をかく量は少ないですが、呼吸や皮膚から蒸散する水分は夏場より20%も多く、実は、知らず知らずのうちに体の水分は失われていきます。夏場は熱中症予防のためにと水分補給に気をつけていても、冬場は寒いため忘れがちではないでしょうか。1日に必要な水分量は「体重(kg)×30ml」が目安です。

●風邪対策と水分補給

風邪対策といえ、うがい・手洗いです。水分補給も大切です。風邪やインフルエンザの原因となるウイルスは、乾燥した環境下で活発に活動します。水分補給により喉や鼻の粘膜を潤すことで、口や鼻から侵入してくるウイルスの活動を抑制します。また、痰や鼻水によってウイルスを体外に排出する作用を助ける働きもあります。風邪をひくと、発熱や下痢、嘔吐などの症状で体からの水分排出が多くなります。普段以上に水分を補給するように心が

けましょう。ただし、水分制限のある方は医師の指示に従ってください。

●脳卒中・心筋梗塞と水分補給

冬場は脳卒中や心筋梗塞の発症が多くなります。寒くなり血圧が上昇することも一因ですが、水分補給も大きく関わっています。水分摂取が少なくなると、血液の粘度が上がります。血液がドロドロになります。その結果、血管が詰まりやすくなり、脳卒中や心筋梗塞を引き起こす可能性が高くなってしまいます。

今年も残りわずか。忘年会などでアルコールを摂取する機会も増えていますが、水分補給にはなっていません。意識的に水分を摂って、元気に良い年を迎えましょう！



体重50kgの人であればこれくらいが目安です(1日500mlペットボトル3本)

保健福祉 便り

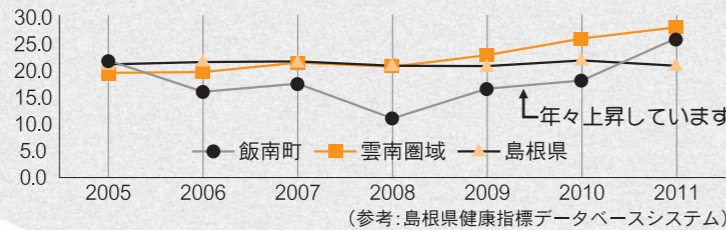
大腸がん検診を受けましょう

大腸がんは、がんの中でも飯南町で特に男性の死亡率が高く、島根県よりも高い数値となっています。また、年々上昇傾向です。島根県でも、大腸がんは男女ともがんの中で一番多いがんです。

大腸がんは検診による早期発見で「治る病気」です。

飯南町では、検診を希望される方に検診容器を郵送し、2日分の便を取っていただいたものを郵便ポストに入れる「郵送法」で実施しています。この検査は、がんやポリープ

大腸がんによる死亡率の推移(男性)(人口10万人対5年平均)



などによる大腸内の出血を検出するための検査です。検査で陽性になった場合には、内視鏡による精密検査を受け、その原因を明らかにします。がんやポリープから常に出血しているとは限りませんので、きちんと精密検査を受けることが大切です。1年に1回は大腸がん検診を受けましょう！

こんな方は要注意!

肉中心の食生活・お酒・肥満・便秘・運動不足の方。

