

healthycolumn  
**健康コラム**  
保健 医療 介護 福祉

●飯南病院 ☎72-0221 ●来島診療所 ☎76-2309 ●保健福祉センター ☎72-1770

**飯南病院  
便り**



飯南病院  
副院長  
黒谷 一志

**自然豊かな飯南町でランニング!**

飯南町の皆さん、こんにちは! 4月から飯南病院で勤務しております、黒谷一志と申します。

まずは簡単に自己紹介をさせていただきます。松江市出身で、高校は松江南高校、大学は自治医科大学の出身です。角田院長は大学時代の先輩で、その縁もあってこの度飯南病院で勤務させて頂くことになりました。

現在医師21年目で、こちらに来る前は西ノ島町の隠岐島前病院で勤務していました。邑智病院での勤務経験もあり、地域の自治体病院での勤務経験を生かして、飯南病院だけでなく、飯南町全体の医療保健福祉に貢献できればと思っています。

さて、今回は「健康コラム」、とのことで、自分自身の事とからめて何か書くことができればと考えたのですが、生来無趣味で、好きなものもお酒やおいしいものと健康とはほど遠いのですが、一つだけ健康のためにしていることがあります。それは15年前くらいから始めた「ランニング」です。といっても、数か月続けて

は数か月休んだり、寒さ暑さや花粉症のせいにしてしばらく走らなかつたり、といった”ものぐさランナー”で、ここ半年くらいも走っていませんでしたが、自然に囲まれた飯南町に来て、「走りたい!」という感情が湧き上がり、4月下旬ころからまた走り始め、奇跡的に続いています。仕事終わりで時間のある時や休日に、飯南町の自然の匂いを浴びながら走っています。

体にとっても、減量効果はもちろん、自然を眺めながら走る事でストレス解消にも繋がります(なので私はジムなどではなく、自然の中を走る派です)。

これからも飯南町の四季を感じながら、無理なく続けていきたいと思ひます。そして走るからには目標も立てたいと思ひますが、今年目標として、12月7日に開催される”国宝

松江城マラソン完走!!”を掲げたいと思ひます!ここで発表してしまったので、ものぐさにならずに継続して頑張ります!



2023年10月西ノ島ハーフマラソンに参加した時の写真

**保健福祉センター  
便り**

**8020・7022・6024 よい歯の表彰式をしました!**

よい歯の表彰は、生涯を通じた歯と口の健康づくりを啓発・推進し、口腔ケアの意識向上が目的です。

3月28日(金)に役場本庁舎で表彰式を行い、表彰者の皆さんと町長、飯南病院歯科口腔外科の三上隆浩先生を交えて意見交換会をしました。

**令和5～6年度の表彰者**

- 島根県の表彰：8020の部 2人
- 飯南町の表彰：7022の部 11人  
6024の部 7人

お口の健康づくりは、糖尿病や心臓病など体全体の病気、要介護状態や認知症など様々な病気の予防につながります。高齢者に限らず、子ども、若いうちから

口腔ケアを始めることが必要です。まずは、普段からのお家でのセルフケアと合わせて、かかりつけ歯科医を持ち、一緒にお口の健康づくりを実践していきませんか?



表彰式に出席されたみなさん。前列左から松浦重富さん(真木)、高橋英次さん(赤名)、澤田郁子さん(下赤名)



みんなで作る!  
**笑顔あふれる飯南暮らし**



「笑顔あふれる飯南暮らし」をテーマに、各地域で取り組まれている活動を取り上げていきます。

**第2回 防災意識を高める**

6月10日(火)に来島交流センターで、来島ビジョン推進会議が主催する防災研修会が開催されました。参加者は来島地区の住民を中心に18人。研修会では雲南消防本部から地震対策について、町社会福祉協議会からは能登半島地震の災害派遣についての講話があったほか、地震体験車(起震車)による地震体験がありました。起震車で震度7の揺れを体験した参加者は、机の下に隠れ机の足を強く握りしめていましたが、「とても立ってられない。耐えるので精一杯」と揺れのすさまじさを実感していました。

来島ビジョン推進会議会長の藤原賢一さんは、「防災意識を高めるということは、第一に自分の命を助けるということにつながり、助かった命は共助という支え合いの力になる。来島ビジョン推進会議では毎年防災研修会を開催している。研修や訓練で地域や個人の防災意識を高めていくことはとても大切」と話していました。

飯南町でも平成30年4月に大きな地震があったことを覚えていますか?令和3年7月に大雨が降ったことを覚えていますか?災害は忘れた頃にやってきます。あなたの地域の備えは万全ですか?



必死に震度7の揺れに耐えています

**地域で防災研修してみませんか?**

自治区や自治会・組で「防災訓練や研修会を実施したい」などの要望がありましたらご相談ください。

**問合せ**  
防災危機管理室 ☎76-2211

**つながるまち 広がる絆 ~姉妹都市・友好交流都市~**

**都市農村交流の架け橋に**

飯南町は、兵庫県伊丹市と姉妹都市、長崎県大村市と友好交流都市の協定をそれぞれ結んでいます。今年はい丹市と昭和55年の提携から45年、大村市と平成27年の提携から10年の節目の年になることから、これを記念して10月18日に飯南町で式典を開催します。



**大村市**  
人口約10万人、面積約127km<sup>2</sup>。海に面したまちで、標高約1000メートルの山もある。海上空港の長崎空港がある。伊丹市が大村市と姉妹都市関係にあったことが提携のきっかけ。

**伊丹市**  
人口約19.5万人、面積25km<sup>2</sup>。大阪市から約10kmと近く、地形は全体に平坦。大阪国際空港(伊丹空港)がある。標高は最高45メートル。伊丹市に本社のある企業の旧頓原町への進出が提携のきっかけ。

**5/31~6/1 佐見地区と伊丹市の農村体験交流**

今年の参加者は大学生や高校生など11人。中には小学生の頃からの参加者もあり人気の交流会。秋には同じ田んぼで稲刈り体験もある。



**5/30~6/1 おおむら花菖蒲まつりに参加**

毎年、5月末~6月初めに開催される「おおむら花菖蒲まつり」に参加。訪問団による交流のほか、物産展に出店し特産品をPR。今夏は本町の子ども達が大村市を訪れるツアーを開催。

