

# 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

### はじめまして！



飯南病院 医員  
今岡真里菜

4月から飯南病院に着任した今岡真里菜と申します。自治医科大学を卒業後、島根県立中央病院で初期臨床研修を行い、昨年までは邑智病院で勤務していました。邑南町も山に囲まれた地域ですが、飯南町も同じように自然が豊かで、どこか親しみを感じています。田んぼや畑も多く、飯南病院へ来られる方の多くが農作業をされており、皆さんとてもお元気で驚いています。私も飯南米をおいしくいただいています。

趣味はいろいろありますが、体を動かすこと、特にランニングが好きで、時々マラソン大会にも参加してい

ます。自然豊かな飯南で、お気に入りのランニングコースを見つけられたらと思っています。おすすめの場所があれば、ぜひ教えてください。

また、温泉巡りも好きで、週末のんびり過ごしたいときは島根県内の温泉を訪ねています。近くのラムネ銀泉にも何度か足を運びました。県内の温泉制覇を目指していきたいです。

着任したばかりで分からないことも多々ありますが、日々の診療を通じてこの地域の医療に貢献できればと思っています。よろしくお願いいたします。



## 保健福祉センター便り

### 禁煙について考えよう

5月26日、役場本庁舎で、禁煙や受動喫煙について知っていただくための啓発活動を行いました。「喫煙者と非喫煙者の肺を比較した模型」や「禁煙による3つの変化に関するポスター」を展示。多くの人に足を止めていただき、改めて禁煙の大切さを伝える機会となりました。

また、喫煙されている人には、禁煙外来や相談窓口など、禁煙に向けた具体的な方法を知っていただくことができました。

展示を見た人からは「健康について考えるきっかけになった」「家族にも伝えたい」といった声が聞かれ、禁煙への関心の高さがうかがえました。



保健師による啓発活動



肺の模型と蓄積されたタールのサンプル

禁煙は一人ではなかなか成功しません。家族や職場の人、周りの人と気軽に取り組むことが成功の秘訣です。飯南病院の禁煙外来でも保険診療で禁煙補助薬の処方を行っていますので、ご相談ください。

#### 飯南病院禁煙外来

禁煙に向けて、飯南病院禁煙外来にご相談ください。

- 診察日 火曜日 14:00~15:30(完全予約制)
- 費用 保険適用(料金についてはお問い合わせください)
- 予約先 ☎72-0221

**禁煙外来**  
へ行こう。  
QUIT SMOKING WITH IINAMI

たばこをやめたいあなたへ。  
禁煙治療を受けてみませんか？  
あなたの禁煙をサポートします。

飯南町公式LINE QRコード



町公式LINEで健康づくりについて配信しています

## つながるまち 広がる絆 ~広島広域都市圏~

広島県、山口県、島根県の3県にまたがる34市町で構成されている広島広域都市圏。広域で連携することで、生活関連機能サービスの向上を図ります。



広島広域都市圏には魅力がたくさん！



飯南町の魅力を発信



広島広域都市圏のイチ押し観光情報を掲載する広報誌「りーぶら」。おすすめイベントやお土産、周遊コースなどを紹介しています。ぜひ「りーぶら」を手に、広島広域都市圏を巡る旅に出てみてはいかがでしょうか。



バックナンバーを読むことができます



「りーぶらWEB版」はこちらから

「元就。二百万一心！(RCC中国放送)で紹介

広島広域都市圏の広報として、テレビ番組内で各自治体おすすめの観光スポットを紹介しています。6月の放送は「森林セラピー」。セラピーロードを散策し、新緑の森の様子を伝えました。今後も広域で情報発信を連携して行い、住民の相互交流などを図ります。



テレビ撮影の様子



「元就。二百万一心！」はYouTubeで配信中



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、各地域で取組まれている活動を取り上げていきます。

### 地域に安心を運ぶ「せせらぎ号」

谷地区集落支援員の置名です



全国からも注目される谷地区の取組の一つに、住民同士の助け合いによる移動支援「せせらぎ号」の運行があります。平成21年8月に町から車両の貸与を受け、谷地区内外での移動手段として始まり、まもなく丸17年。先日も農林水産省や近隣自治体からの視察があり、輸送活動について熱心な質問がありました。

現在、せせらぎ号の利用者数は減少していますが、運行を支えるボランティア運転手の高齢化という課題にも直面しています。一方、「家族の通所先の送迎に施設の車の休みの日があり、送迎できず困ることがある」という切実な声を聴く機会がありました。せせらぎ号は谷地区限定の仕組みではありますが、こうした個別の困りごとに対しても、対応できる仕組みがつかれないか、今後の検討課題として町内の集落支援員さんとも考えていきたいと思っています。

大切な「地域の移動手段」を守り、より利用しやすい環境をつくるため、まずは私自身が運転手として貢献できるよう、7月に国土交通大臣認定の運転者講習を受講してきます！

#### 近年のせせらぎ号の利用者の推移

年度	R2	R3	R4	R5	R6	R7
運行日数	83	80	56	72	54	24
利用者数(人)	139	140	92	102	110	53



H21.8地域の想いとともに出発！