

毎朝、朝ごはんを食べましょう ～早寝 早起き 朝ご飯～

島根県栄養調査では、20歳代の男性の約4割、女性の約3割が「朝ごはんを食べる習慣がない」と答えています。

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議では、若い世代への啓発活動として、20歳前の高校生を対象に啓発キャンペーンを行いました。

<キャンペーンの様子>



「朝ごはんをしっかりと食べましょう！」と呼びかけました。



今朝食べた朝ご飯について、街頭アンケートを行いました！



<隠岐の高校生の特徴>

☆キャンペーン当日に、朝食を食べていない人は1割弱でした。

★主食、主菜、副菜がそろっていた朝食を食べていた人は、2割でした。

☆「パンのみ」など、主食のみ食べていた人は2割程度でした。

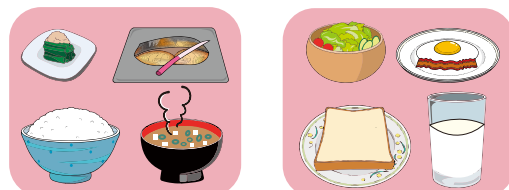
★学年が上がるにつれて、「主食、主菜、副菜が揃っている朝食」または「主食とおかず1品」を食べている生徒の割合が減少し、朝食を欠食する生徒の割合が増加する傾向にありました。

朝ごはんは、元気に活動できる身体のスイッチです！
毎日しっかり朝ごはんを食べよう！

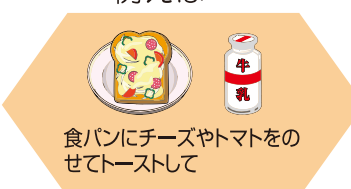


～朝ごはん食べ方のポイント～

○主食・主菜・副菜がそろえば二重丸！
・・・例えば



○朝寝坊して時間がないときにも、ちょっとひと工夫！
食べずに出かけるより、手軽な食材を食べてから出かけましょう！
・・・例えば



*みそ汁には野菜をたくさん入れて、具たくさんにしよう♪

まめな・おき通信

9月はがん征圧月間です

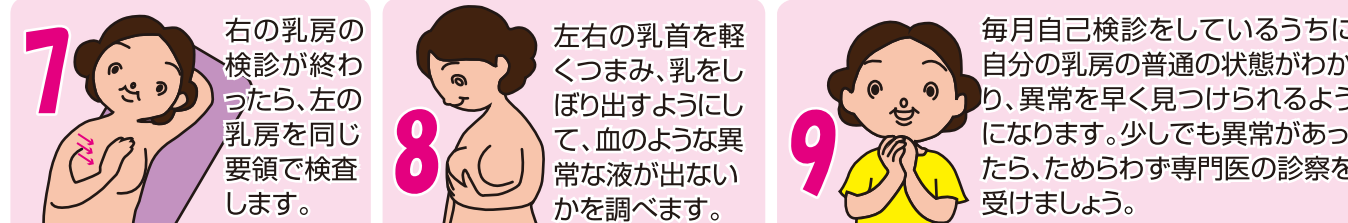
隠岐の働き盛り世代(40～64歳)は、**男性は肺がん**、**女性は乳がん**で亡くなる方が多いのです。早期発見のためにあなたができることをご紹介します。

～乳がんは自分で発見できるがん～

乳がんは早く見つければ見つかるほど治りやすくなっています。マンモグラフィ検診に加えて、**月1回の自己検診を習慣にしましょう。**毎月、生理が始まって1週間後位に、また閉経後は日を決めておこなってください。



がんに負けない 社会をつくる。 乳がんのセルフチェック



公益財団法人 島根県環境保健公社 〒690-0012松江市古志原一丁目4番6号 TEL 0852(24)0013 FAX 0852(24)0122 E-mail:kenshinkanri@kanhokou.or.jp

「がん」は誰もがかかる可能性のある身近な病気です。だからあなたもLet'sがん検診！
検診についてご不明な点は、お住まいの町村にお問合せください。



～禁煙成功者の体験談～

☆医療機関で禁煙治療を行い、禁煙成功された

矢田辰夫さん(知夫村在住)にお話を聞きました！

いつから禁煙治療を始めましたか？

平成25年1月に知夫村診療所で禁煙治療が保険適用で行えるようになったのでその時から始めました。知夫村診療所での禁煙治療者第1号でした。

禁煙しようと思ったきっかけは？

肺気腫、喘息があり息苦しく、医師から勧められました。それに、知り合いが禁煙治療で禁煙したのを聞き、自分もできるかなと思いました。

治療内容について教えてください。また治療中大変だったことは何ですか？

治療は毎日薬を飲むことでした。始めは薬を飲んで喫煙していましたが、そのうち喫煙したいと思わなくなりました。治療中困ることはありませんでした。禁断症状も出ず、思ったより簡単に禁煙できました！

禁煙してよかったことは何ですか？

喘息発作がなくなり、体が楽です。食べ物の味や匂いにも敏感になりました。もっと早く禁煙していたら楽だったのに、と思います！

禁煙に興味のある方、
まずは1回禁煙治療に
トライしてみてください！！



ぞつえん
卒煙証書です



今より10分、体を動かそう！～体動かし心も元気に！！～

気合いを入れてスポーツすることだけが「運動」ではありません。毎日、何気なくおこなっている、こまごました家事や遊びも、回数を重ねることで、健康効果を得ることができます。日常生活のあらゆるシーンで意識して積極的に体を動かしてみませんか？

～体を動かすとこんな効果があります～

- ①肺機能の健康：心臓病・脳卒中、高血圧等の予防。
 - ②代謝機能の健康：糖尿病・肥満等の予防。
 - ③骨の健康：骨粗しょう症の予防。
 - ④心の健康：ストレス・うつ状態の予防。
- ★体を動かすと肥満の予防や生活習慣病の予防に繋がるだけでなく、心を健康に保つ事にも有効です！

プラス
+ 10分



歩きやすい靴を
履いて買い物

家庭で



掃除などの回数を
を今より増やす

職場で



休憩時間に
ストレッチ

小さなことの積み重ねが、
大きな成果に！今より10
分間多く体を動かす事から
はじめてみませんか？



ひとりで悩みを抱えこまないで ★9月10日～16日までは自死予防週間です★

誰かに悩みを相談したり、助けを求めたりすることは決して恥ずかしいことではありません。一人ひとりの大切な命です。ひとりで悩まないで心の不調に気付いたら早めにご相談ください。

また相談を受けた人はじっくり耳を傾けて、相手の悩みやつらさを受け止めることが大切です。必要な場合は相談窓口にお電話ください。



【相談窓口】

隠岐保健所

健康増進課

島前保健環境課

TEL08512-2-9710

TEL08514-7-8121

どうしたの
心にひびく
思いやり

平成25年度隠岐圏域
「こころの健康標語」
最優秀賞作品 福岡道子さん

◆隠岐圏域の禁煙治療が保険適用される医療機関◆

※予約制※

【島前】(西ノ島町国民健康保険浦郷診療所)

診療日：火・水・金 (連絡先：08514-6-1211)

(国民健康保険知夫村診療所)

診療日：第2・4水曜日午後 (連絡先：08514-8-2011)

【島後】(半田内科クリニック)

診療日：月・火・水・金 14:30～17:00

(連絡先：08512-2-6280)

※保険適用で禁煙治療する場合、必要な要件がありますので上記医療機関にご相談ください。