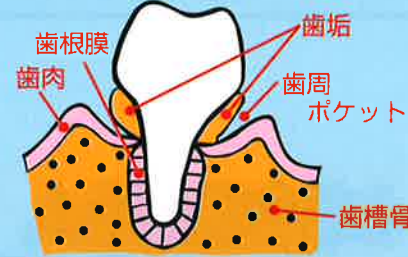


油断大敵、歯周病！

歯周病とは・・・

歯と歯ぐきのさかい目にたまった歯垢（プラーク）にすむ細菌による感染症です。初期のものは歯肉炎といって、歯ぐきに炎症を起こさせます。しだいに、歯と歯ぐきの間に「歯周ポケット」と呼ばれる隙間が作られていきます。この隙間からさらに炎症が広がり、歯肉、歯根膜、歯槽骨へと破壊が進み、やがて抜けてしまいます。



歯周病の進み方とチェックポイント

しにくえん 歯肉炎	けいどししゅうえん 軽度歯周炎	ちゅうとうししゅうえん 中等度歯周炎	じゅうどししゅうえん 重度歯周炎
- 歯肉の縁が炎症を起こし赤くはれる - 歯をみがくと血がでることがある	- 歯肉ポケットができはじめる - 歯みがきすると必ず血がでる - 歯がうすく - 歯が浮いているような気がする	- 歯肉ポケットが深くなり、歯槽骨が減りはじめる。 - 歯が長くなった気がする - 激しい痛みを伴うことがある	- 歯がぐらつき、かめない - 歯肉から膿が出る - 口臭がひどくなる

歯周炎が進行しているね。(中等度)

ブラッシングを1ヶ月半がんばりました!!

正しいケアによって炎症が改善したよ!

思いやりはぐくむ心は家庭から ひとりで悩みをかかえこまないで！ ★9月10日～16日までは自死予防週間です★

※平成26年度隠岐圏域「こころの健康標語」最優秀賞 川波義信さんの作品です。

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。

【相談窓口】 隠岐保健所
健康増進課 TEL08512-2-9710
島前保健環境課 TEL08514-7-8121



まめな・おき通信

たばこ対策取組宣言をします！

島根県では、たばこ対策のさらなる推進を目指し、「第3次島根県たばこ対策指針」を策定しました。

本指針では、従来からのたばこ対策の4本柱（①未成年の喫煙防止②受動喫煙防止③禁煙サポート④普及啓発）のうち、**受動喫煙防止と禁煙サポート**の2項目に重点的に取り組みます。

また新たに「島根県たばこ対策推進宣言」により、各団体の方々にもそれぞれの立場で取り組めることを宣言していただき、たばこ対策の取組機運を高めることとしています。

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議アルコール・たばこ（はればれ）部会もこの取組を受け、たばこ対策取組宣言を行いました。

今後は、この宣言をもとに、関係機関と連携したたばこの煙のない環境づくりを推進します。

みなさんも、地域の受動喫煙防止対策にご協力をお願いします★



隠岐圏域健康長寿しまね推進会議 アルコール・たばこ（はればれ）部会 たばこ対策取組宣言

☆関係機関と連携し、たばこの煙のない環境づくりを推進します。

- ◇「たばこの煙のない飲食店」「たばこの煙のない理容店・美容店」「たばこの煙のない施設」を増やします。
- ◇多くの人が利用する施設について受動喫煙の害がないように取組をすすめます。
- ◇キャンペーン等、普及啓発に協力します。

平成27年7月30日

隠岐圏域健康長寿しまね推進会議
アルコール・たばこ（はればれ）部会長

たばこをやめたい人を応援します♡

一定の条件を満たせば、保険適用で禁煙治療をすることができます。たばこをやめたいと思っている方、禁煙に挑戦してみませんか？

- ◆隠岐圏域の禁煙治療医療機関◆ ※予約制※
- 【島前】 西ノ島町国民健康保険浦郷診療所
(連絡先：08514-6-1211)
 - 【島後】 半田内科クリニック
(連絡先：08512-2-6280)



毎朝、朝ごはんを食べましょう。



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な推進会議では、若い世代への啓発活動として、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>



朝はしっかり
食べましょう！

島根大学の学生さんも
参加しました♡



朝ご飯
食べましたか？

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



- ☆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、3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。

みんなで減塩 はじめましょう♪



～減塩のすすめ～

- 減塩は、血圧を低下させ、結果として心臓病・脳卒中などの循環器疾患を予防する効果があります。
- 食塩や高塩分食品を多く摂取することが胃がんのリスクを上げます。
- 島根県では、成人の食塩摂取量の目標を、1日8g以下としています。

あなたの「減塩」生活度チェック！

- ☐ うどん、ラーメンなどの麺類の汁は、なるべく残している。
- ☐ お刺身には片面だけ醤油をつけている。
- ☐ 酢やレモンなどの酸味や香辛料を利用している。
- ☐ 魚介類の加工食品は塩分を含んでいることを知っている。
- ☐ 薄味が好きである。食材そのものの味を楽しんでいる。



どれくらいチェックが
あてはまりましたか？
できるところからはじめ
ましょう♪



働き盛りの健康づくりに 積極的に取り組んでいる事業所を紹介します♪

♣社会福祉法人 海士町社会福祉協議会♣



【健康づくりの内容】

職員数34名
(※平均年齢41.9歳)

～楽しく働く職場づくり～

- 「共力して楽しい組織～楽しくなければいい仕事はできない～」がスローガン
毎朝全員でスローガンを発声してから仕事に入ります。「共力」とは、楽しいことや辛いことを皆で共有し、一緒に力を合わせるという意味です。常に楽しく仕事をするよう職員一人ひとりが心に刻んでいます。
- 朝礼終了後、全員でじゃんけんをして今日の運がいい人を決める。
順番で回る朝礼の司会者とじゃんけんして最後まで残った人が「その日一番運がいい人」となります。
じゃんけんは自然に笑いが生まれ、一番運がいい人と握手をして仕事を始めています。

～ロコモティブシンドローム予防～

- 朝礼と終礼時に片足立ち1分間
平成27年2月18日からスタートし、開始当時はフラフラしていた職員も1月半で安定してきました。運動機能の維持を図っています。

～メンタルヘルス対策～

- 隠岐保健所が募集する「こころの健康標語」を全職員で考えます。
年に1回心のケアを5・7・5の標語にして見つめ直しています。
- 形にとらわれないメンタルヘルスの講習会
素晴らしい講師や医師などの研修会も受講しますが、お茶の間で見たテレビのVTRなども活用し、わが身に受入やすいメンタルヘルス研修を開催しています。



職員が常に楽しく仕事ができ、ユーモアであふれる職場になるよう、その他にも様々な健康づくり対策に取り組んでいます。
※詳しくは県ホームページに掲載されていますのでご覧ください。
⇒検索:「島根県 健康づくりの好事例」