

# 地域の健康づくりを応援します

～120名の健康づくり推進員による健康なまちづくり活動～

## 出雲市の健康づくりの柱

- ❖ がん対策
- ❖ 糖尿病対策
- ❖ 歯の健康
- ❖ 心の健康
- ❖ 感染症対策



## 健康づくり推進員の役割

- 地区の健康づくりの課題を考えます
- 地区の健康づくり活動を推進します
- 市が行う健康診断や健康教室、健康相談などの保健事業に協力します
- 研修会に参加し、健康増進への意識を高めていきます

市では、市民一人ひとりが自分に適した健康づくりを実践し、健康長寿日本一をめざす「健康文化のまちづくり」を推進しています。

こうした中、平成20年3月、市民一人ひとりが「生涯を通じて輝いて生きる」ために、健康増進に関する重点施策や行動計画として「健康増進計画」を策定しました。

そして、この計画を推進するため、平成20年10月に各地区に「健康づくり推進員」を委嘱し、2年半が経過したところです。この間、コミュニティセンター等の協力を得て、地区担当保健

師とともに、その地区に最もふさわしい健康づくりの取り組みを展開しています。

健康づくりや疾病予防は、日々の食事や運動、喫煙や飲酒など私たちの生活習慣を見直すことから始まります。推進員の企画による健康教室や講演会、がん検診受診への呼びかけやウォーキング大会、地区文化祭での健康相談コーナーの開設、高齢者サロンへの参加、更には体操の自主グループ発足など様々な健康づくりの取り組みが動き出し、着実に健康づくりの輪が広がってきています。



文化祭で、がん検診の受診を呼びかけました。

多伎地域では、私たち3人の推進員が活動を展開しています。

ここ2年間は、出雲市の死因の1位であるがんについて、予防と早期発見をテーマに活動を行っています。

女性団体の集会や地域の文化祭でコーナーを設け、乳がん・子宮がん検診、大腸がん検診のチラシを配布し、検診の大切さなど一言

添えて、受診勧奨を行いました。この活動によって平成20年度から21年度にかけて多伎地域における乳がん検診の受診者数が3倍に伸びました。

また、コミュニティセンターのまちづくり部会と連携して、年1回講演会を企画しています。出雲市立総合医療センターの先生やがんサロンの方にお世話になり、21年度は「乳がん検診」、22年度は「大腸がん検診」と胃がん検診について、地域の皆さんと学習しました。

今後も市民の健康づくりのお手伝い役として、普段自分の健康を振り返る機会が少ない方にも健康に関心をもっていただけるよう工夫していきたいと思えます。

## 多伎地域の健康づくり推進員の取り組み



私たちが応援します

おたすね：健康増進課 TEL.21-6979 または 各支所健康(市民)福祉課

# 飼い犬の登録と狂犬病予防注射を済ませましょう

～ 登録は生涯1回、予防注射は毎年1回 ～

犬を飼っている人には、犬の登録と狂犬病予防注射(生後3か月以上の犬)が義務付けられています。  
4月から5月にかけて登録と予防接種を行います。この機会に必ず済ませましょう。

平田地域	4月16日(土)		湖陵・多伎地域	4月17日(日)	
	JAいずも灘分支店	8:45～9:40		奥田儀センター	9:00～9:20
	檜山コミュニティセンター	10:00～10:35		多伎健康増進センター	9:40～10:10
	西地合バス停前	10:55～11:05		小田町会館	10:30～11:00
	伊野コミュニティセンター	11:20～11:40		多岐会館	11:10～11:30
	畑ヶ中集会所	11:50～12:05		多伎勤労者体育センター	11:50～12:10
	(元)坂下車庫	12:20～12:35		旧湖陵南幼稚園	13:30～14:10
	東コミュニティセンター	13:35～14:10		差海公民館	14:30～14:50
	坂浦漁村センター	14:30～14:40		湖陵体育センター	15:10～15:40
	佐香漁村集会所	15:05～15:15		湖陵コミュニティセンター	16:00～16:30
	三津水産センター	15:25～15:35		4月24日(日)	
	久多美コミュニティセンター	16:00～16:35		荒木コミュニティセンター	9:00～10:00
	4月23日(土)			ほっとうたほ	10:30～10:40
	国富コミュニティセンター	8:45～9:30		鷺浦会館	10:50～11:00
猪目集会所	9:50～10:00	日御碕コミュニティセンター	11:20～11:40		
鱒淵コミュニティセンター	10:15～10:30	大社コミュニティセンター	13:00～13:40		
JFしまね平田支所(十六島町)	10:45～11:00	遙堤コミュニティセンター	14:00～14:40		
塩津診療所	11:20～11:30	大社健康福祉センター (燦プラザたいしゃ)	15:00～15:40		
西田コミュニティセンター	13:00～13:40	5月15日(日)			
島村中正会場	14:00～14:15	吉野公民館	9:00～9:05		
出雲市役所平田支所前庭	14:45～15:40	大山停留所	9:10～9:20		
4月17日(日)		御幡消防センター前	9:25～9:35		
古志コミュニティセンター(南広場)	8:50～9:40	高西公民館	9:40～9:55		
朝山コミュニティセンター	10:20～10:40	三の宮公民館	10:00～10:15		
出雲市南部福祉センター	11:00～11:25	大呂交流会館	10:20～10:30		
乙立コミュニティセンター	11:40～12:00	原田公民館	10:40～10:50		
塩冶コミュニティセンター	13:30～14:30	みつまた加工場前	10:55～11:10		
県合同庁舎東側駐車場	15:10～15:30	あさかせ会館	11:15～11:30		
4月24日(日)		窪田コミュニティセンター	13:10～13:25		
稗原交流センター	9:00～9:40	中央上公民館	13:30～13:45		
鐘築生活改善センター	9:50～10:10	橋波ふるさと館	13:55～14:15		
出雲体育館(北側駐車場)	10:45～11:20	下佐津目公民館	14:30～14:35		
今市コミュニティセンター	11:30～11:50	錦公民館	14:45～14:50		
神西コミュニティセンター	13:00～13:50	毛津ふれあい会館	15:05～15:10		
神門コミュニティセンター(西側駐車場)	14:20～15:10	佐田中学校	15:20～15:35		
フローライずも(北側駐車場)	15:20～15:40	出雲市役所佐田支所	15:40～16:00		
4月29日(金)					
JAいずも外園店	9:00～9:20				
長浜コミュニティセンター	9:50～10:20				
JAいずも荒茅支店	10:50～11:20				
砂子田公会堂	11:40～11:55				
JAいずも四絡支店	13:00～13:50				
高松コミュニティセンター	14:20～15:00				
出雲市役所正面玄関(旧庁舎)	15:30～16:00				
4月30日(土)					
高浜コミュニティセンター(交流広場)	8:50～9:40				
鷹巣コミュニティセンター	10:10～10:50				
川跡コミュニティセンター	11:10～11:50				
大津コミュニティセンター(東側駐車場)	13:00～14:00				
船津交流センター	14:30～14:50				
上津コミュニティセンター	15:00～15:20				

※狂犬病予防注射は、動物病院でも受けられます。

持ちこたえていただくもの

- 犬のフン処理道具
- 登録が済んでいる場合  
個人通知ハガキ(4月上旬までに郵送します。)  
1頭につき、料金2,950円  
(注射料金2,400円・注射済票交付手数料550円)
- 新規に登録する場合  
1頭につき、料金5,950円  
(1頭の登録料3,000円・予防注射料2,950円)

## 【おたすね】

環境生活課(Tel.21-6535) 平田支所市民生活課(Tel.63-5566) 佐田支所市民福祉課(Tel.84-0115)  
多伎支所市民福祉課(Tel.86-3116) 湖陵支所市民福祉課(Tel.43-1214) 大社支所市民福祉課(Tel.53-3115)

犬の咬傷事故(かみつきなど)は飼主の責任です。必ず犬の管理ができる方がお連れください。  
また、犬のフンは、必ず持ち帰って処理しましょう。