

健康づくり推進員が 健康づくり活動の輪を広げています

皆さんは、各地区で健康づくり活動をする「健康づくり推進員」をご存知ですか。
出雲市では、地域に根ざした健康づくり活動を推進するために、平成20年10月からコミュニティセンター単位に3名程度、出雲市全体で約130名の健康づくり推進員を委嘱しています。
近年は、食のボランティアや地区の組織の方と一緒に健康づくりをすすめ、活動の輪を広げています。

●健康づくり推進員活動の重点目標●

- ① 地域や職場で健診やがん検診・歯の健康チェックを受けるようにすすめましょう。
- ② 食生活を見直して、減塩の取組をすすめましょう。
- ③ 運動習慣のきっかけづくりや情報提供をしましょう。

令和2年度の活動紹介

地区によって
さまざまな取組があります

ウォーキング企画・開催



文化祭での減塩・フレイル予防展示



運動自主グループ活動



令和2年度は感染症対策をとりながら、それぞれの地区の目標に沿って、健康づくり活動を続けました。
コロナ禍でも、健康づくりは大切です。ぜひ一緒に、ご自身や周りの方の健康について、振り返ってみませんか。

～美味しく楽しく減塩生活～



健康づくり推進員と一緒に
減塩をはじめませんか？

●なぜ減塩が必要なのか…

塩分を摂りすぎると、血中の塩分濃度を保つため、血液中の水分量(血液量)が増え、高血圧を引き起こします。
高血圧が長く続くと、動脈硬化が進み、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病に繋がる可能性があります。

●1日の塩分量のめやす… 男性7.5g、女性6.5g未満 (日本人の食事摂取基準2020年版から)

日本人の塩分摂取量は、男性10.9g、女性9.3gであり、多いです。(令和元年国民健康・栄養調査結果から)

●食品中の食塩含有量を知ろう！

よく食べるものを右の表で確認してみましょう。

●少しの工夫で減塩をしよう！

- ・ 麺類の汁を残す。
- ・ しょうゆは「かける」より「つける」。
- ・ 柑橘類や酢の酸味を利用する。
- ・ 漬物や梅干しを食べ過ぎない。
- ・ 減塩食品を利用する。



(日本高血圧学会ホームページから)

いずも思いやり葬儀

市は、生活保護世帯などの低所得者向けに、簡素で低廉な葬儀を行えるよう、市内葬祭事業者と「いずも思いやり葬儀に関する協定」を締結しています。「いずも思いやり葬儀」は、通夜・告別式などは行わず、病院や自宅などから直接火葬場にご遺体を運び、火葬を執り行います。

申込方法

下記取扱事業者の中から事業者を選び、電話等で直接お申し込みください。

お申し込みの際は、「いずも思いやり葬儀を利用したい」と伝え、内容や料金について事業者から説明を受け、了解いただいたうえでお申し込みください。

【いずも思いやり葬儀取扱事業者】		
事業者名	所在地	電話番号
㈱ 栄徳	平田町7675	63-3461
㈱ 公善社	塩冶町957-5	23-6002
さがみ典礼	渡橋町40-2	24-7890
㈱ さつき祭典	国富町888-1	62-0556
J Aしまね出雲葬祭センター // 平田事務所	白枝町1156-1 平田町2308-2	23-3331 (平田、斐川以外) 63-5050 (平田)
J Aしまね斐川典礼センター	斐川町荘原2193-1	73-9624
㈱ 中国葬祭	小山町357-2	24-2333
つくよみ ㈱	大社町北荒木1127-4	53-1830

※いずも思いやり葬儀は、出雲斎場または湖西斎場を利用される方が対象となります。

※火葬料、待合室利用料、霊安室利用料などは別途費用がかかります。

おたずね／市民課 ☎21-2315

8月は「道路ふれあい月間」

「ゆずりあい 道路で示す 日本の美」

令和3年度 道路ふれあい月間推進標語 入選作品(国土交通省)

8月は、「道路ふれあい月間」です。

みなんで道路や河川の役割や大切さを再確認し、次のことに気をつけ、身近な財産を地域全体で守っていきましょう。

道路に関する情報提供

道路を安全で快適に利用できるように、市では道路パトロールを行い、維持管理に努めています。

「道路が陥没している」「水路が破損している」「街路灯が消えている」などの異常を発見された場合、また、歩道や道路上で不法な立看板や放置自転車などを発見された場合は、情報提供をお願いします。

地域で取り組む活動

道路・河川ふれあい愛護活動支援制度では、地域でのボランティア清掃活動に助成金を交付しています。みんなが気持ちよ

く利用できる道路・河川にするために、ご協力をお願いします。

樹木管理にご協力ください

山林等の樹木が、道路上に倒れたり枝などが張り出したりすると、通行の支障となり、歩行者や車両を巻き込む事故につながる恐れがあります。

道路へ倒れる危険性のある樹木や枯れ木については、定期的に巡回し、所有者において伐採などの適切な管理をお願いします。

道路・河川の維持管理についてのおたずねは…

本庁 道路河川維持課

TEL 21-6564

平田分室 TEL 63-5537

佐田分室 TEL 84-0116

斐川分室 TEL 73-9130