

あなたの地区の

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

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。

食のボランティアや地区のさまざまな組織、地区担当保健師と一緒に健康づくりをすすめ、活動の輪を広げています。

活動の紹介 地域ぐるみの健康づくり活動をしています

測定による健康チェック



定期的な運動教室



展示による啓発



今年度の健康づくり重点目標 健康づくり推進員とともに楽しみながら取り組みましょう!

①自分やまわりの人のこころの健康に関心をもち、情報提供しましょう。

こころの健康を保つためには、「休養」「ストレス軽減」「睡眠」が大切です。大人だけでなく、子どもたちの健やかな成長にも、こころの健康は欠かせません。出雲圏域では、いつもの睡眠で休息が十分にとれていないと感じている人の割合が4割程度あり、働き盛り世代では6割近い結果が出ています。(出雲圏域健康長寿しまね推進会議 R5こころの分科会心の健康に関するアンケート結果より)

地域で、ご家族で、お友達と、睡眠のセルフチェックからはじめてみませんか?



～睡眠のセルフチェック～

- なかなか寝付けない
- 1度眠りについても何度も目が覚める
- 起床後、なかなか布団から出られない
- 十分寝ても疲れが残り、日中強い眠気に襲われるなど日常生活に影響がある

♡ 1つでも当てはまれば、かくれ不眠かもしれません。

♡ 症状が強い場合や、2週間以上続く場合は、かかりつけ医へ相談しましょう。

②タバコやアルコールの健康への影響について知り、啓発しましょう。



タバコの煙には、危険がたくさん! ～3次喫煙にも気を付けましょう～

車内や室内に付着した有害物質による健康被害もあります。室内での禁煙が大切です。また、喫煙後45分間は呼気から有害物質が放出され続けるため注意が必要です。



適量を知って、健康的なアルコールとおつきあいを!

少量の飲酒でも疾病の発症リスクがあります。飲みすぎると、さらに健康への影響があるため、身体に負担のかからない飲み方に気を付ける必要があります。

『休日セットがん検診』

出雲市に住民票がある方は、保険にかかわらず

出雲市のがん検診を受けられます！



胃がん



肺がん



大腸がん



乳がん・子宮がん

1つの会場で複数〈胃・肺・大腸がん・乳・子宮(11/15のみ)〉のがん検診を受けられる『休日セットがん検診』の申込受付中です！(要予約)

日時／9月23日(火・祝)、11月15日(土) いずれも9:00～15:00

場所／市役所本庁 くにびき大ホール 対象年齢／40歳以上の方

WEB申込 か 電話申込 をお願いします。

※申込状況によってはご希望に添えないことがあります



しまね電子申請

出雲市の死因順位によると、がんによる死亡が最も多くなっています。

がんの早期発見・早期治療のために
定期的ながん検診を受診しましょう！

各がん検診の詳細は出雲市健康はつらつカレンダー、ホームページ等でご確認ください。 出雲市ホームページ▶



おたずね・申込先／健康増進課 TEL 21-6651

いつまでも 自分の歯で おいしく食べられるように

ハチマルニイマル

8020をめざしましょう

歯は生涯の大切なパートナーです。

いつまでもおいしく食事をしたり、楽しく会話をしたりするためには、日ごろからお口のケアを行い、多くの歯を残すことが大切です。

島根県・島根県歯科医師会では、毎年「8020よい歯のコンクール」が実施されており、令和6年度は、島根県で108名の方が応募され、出雲市では11名の方が8020を達成されました。

8020を達成された方のお話

- ・かかりつけの歯科医院に定期的に(半年に1回以上)行く
- ・歯みがきを1日3回丁寧に
- ・歯間ブラシ、キシリトールガム、フッ素入りの歯みがき粉を利用している
- ・好き嫌いなく、何でもよく食べる
- ・固いものを食べるようにしている

「8020運動」とは、80歳で20本以上の自分の歯を保とうという運動です。



効果的なブラッシングのポイント

- ・歯ブラシは鉛筆を持つように軽く持つ
- ・磨きにくいところを丁寧に磨く
- ・歯ブラシの毛先を歯と歯肉の境目にあてる
- ・磨き残しを少なくするため、磨く順番を決める
- ・1日1回は、糸ようじ(デンタルフロス)や歯間ブラシを使う

令和7年度
8020よい歯の
コンクールに
ついて

○令和7年度の8020よい歯のコンクール対象者／

- ・昭和20年12月31日以前に生まれた方(今年満80歳以上になる方)で、十分機能している自分の歯が20本以上残っている島根県内に在住の方
- ・今までに8020よい歯のコンクールの表彰を受けておられない方

○応募方法／島根県歯科医師会会員の歯科医院へ口腔内診査(無料)をお申し込みください。

○応募および口腔内診査期間／6月2日(月)～9月20日(土)

○表彰／最優秀賞:1名 優秀賞:4名程度 優良賞:歯が20本以上残っている参加者全員

おたずね／健康増進課 TEL 21-6979