



問い合わせ先

市立保健センター (FAX 23-7134)
 健康増進課 ☎ 31-0214
 地域医療対策室 ☎ 31-0213
 子ども家庭支援課 ☎ 31-1381
 子ども福祉課 ☎ 31-0243
 美都地域総務課 ☎ 52-2312
 匹見地域総務課 ☎ 56-0302
 メールアドレス
 hoken-center@city.masuda.lg.jp

5月31日は「世界禁煙デー」

5月31日～6月6日「禁煙週間」

◇たばこには多くの有害物質が含まれています
 たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています。
 少しの量でも健康への影響があるといわれています。

◇加熱式たばこにも害があります
 たばこ葉を加熱して発生するエアロゾル（霧・ミスト）を吸い込みます。
 エアロゾルにはニコチンや多くの有害物質が含まれています。

3つの「ない」で
 たばこの煙から身を守ろう！
 ◇たばこの煙から自分の身を守る
 もちろん自分は 吸わない！
 吸っている人に 近づかない！
 臭いのする場所に 立ち入らない！
 ◇子どもをたばこの煙から守る
 手の届くところに 置かない！
 喫煙姿を 見せない！
 副流煙を 吸わせない！



健康づくりガイドブック修正

左記2か所に誤りがありましたので、訂正します。

5ページ「予防接種」

帯状疱疹ワクチン対象者

年齢	帯状疱疹ワクチン対象者（生年月日）
65歳	昭和35年4月2日生～ 昭和36年4月1日生
95歳	昭和54年4月2日生～ 昭和64年4月1日生
100歳以上	大正14年4月2日生以前

8ページ「大腸がん検診」

年齢	帯状疱疹ワクチン対象者（生年月日）
65歳	昭和35年4月2日生～ 昭和36年4月1日生
95歳	昭和54年4月2日生～ 昭和64年4月1日生
100歳	大正14年4月2日生～ 大正15年4月1日生
101歳以上	大正14年4月1日生以前

【誤】飯田ふれあい福祉館
 【正】飯浦ふれあい福祉館

受けましょう！

女性のがん検診

子宮頸がん検診

対象者 20歳以上で益田市に住民登録のある女性

料金 900円

乳がん検診

対象者 40歳以上（施設検診は40歳以上69歳以下）

で益田市に住民登録のある女性

料金 2,000円

持ち物 料金、健康手帳（お持ちの方、健康保険の資格がわかるもの（資格確認書等）

◎乳がん・子宮頸がん検診は国の方針に合わせ、受診間隔を2年に1回としています。

※今年度検診を受けられた方は、次回検診は令和9年度です。

※無料対象者には5月初旬頃にクーポン券を送付します。令和7年度中のみ有効です。

20歳…子宮頸がん検診
 30歳…子宮頸がん・HPV
 40歳…乳がん検診

★施設検診 ※要予約

・医師会病院

・益田赤十字病院

・山根病院三隅分院

（子宮頸がん検診のみ）

★集団検診 ※要予約

詳しい日程は「健康づくりガイドブック」8・9ページをご覧ください。

予約先 市健康増進課

☎ 31・0214

※無料対象者には5月初旬頃にクーポン券を送付します。令和7年度中のみ有効です。

20歳…子宮頸がん検診
 30歳…子宮頸がん・HPV
 40歳…乳がん検診

【難病相談のお知らせ】

	主な相談内容	担当者	日時
一般相談	難病、治療、生活などに関する相談	難病相談支援員（看護師等）	月～金曜日 8:30～16:30 （祝日を除く）
就労相談	難病患者の就労に関する相談	難病患者就職サポーター等	毎月第2水曜日 13:30～15:30 ※令和8年2月のみ第3水曜日 ※前日までに要予約

相談方法：しまね難病相談支援センター（出雲市塩冶町）までお越しください。

電話またはメールでも相談できます。メールの方は、しまね難病相談支援センターのホームページから「難病相談フォームメール」をご利用ください。

【問い合わせ先】しまね難病相談支援センター ☎ 0853-24-8510

5月17日は「日本高血圧の日」～高血圧を予防しよう～

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押す力です。

高血圧とは、血液が血管を押し出す力が一定以上に高い状態です。

高血圧が続くと血管はダメージを受け、命に関わる病気を引き起こします。

【高血圧の診断基準】（mmHg）

分類	最高血圧	最低血圧
診察室血圧	140 以上	90 以上
家庭血圧	135 以上	85 以上

自分の血圧
 値を知って
 いますか？



【家庭で測る血圧のすすめ】

- ・朝：起床して1時間以内に測定
- ・夜：就寝する前に測定
- ※朝・夜それぞれ2回ずつ測り、平均を記録しましょう。

記録表がない方は、こちらで検索

血圧測定表 島根県Q

令和7年度 带状疱疹予防接種のお知らせ

★対象者：益田市に住民登録がある方で、次の①または②に該当し、ご本人が予防接種を希望する旨の意思確認ができる方

①下記表に該当する生年月日の方

年齢	対象者（生年月日）	年齢	対象者（生年月日）
65歳	昭和35年4月2日生～昭和36年4月1日生	85歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
70歳	昭和30年4月2日生～昭和31年4月1日生	90歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
75歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生	95歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
80歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生	100歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
101歳以上	大正14年4月1日以前に生まれた人		

②接種日に60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある方（主治医にご相談ください）

★接種時期：令和7年4月1日～令和8年3月31日

★接種料金：・生ワクチン：4,000円 ・組換えワクチン：9,000円×2回

（ただし、生活保護世帯の方は無料。市福祉総務課に問い合わせください。）

※ワクチンは2種類あり、いずれかを接種します。
組換えワクチンは2回接種が必要です。

★持ち物：○健康保険の資格がわかるもの（資格確認書）など
○健康手帳をお持ちの方は、必ず持参してください。



＜実施医療機関＞ 必ず事前に医療機関に予約をしてください

外来で接種を行う医療機関は次のとおりです。なお、一覧に掲載されていない医療機関でも、通院中の方に対しては接種ができる場合がありますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

（※印はかかりつけ患者のみ）

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
石見クリニック	☎ 23-2370	永瀬脳外科内科（※）	☎ 31-0480
大畑医院	☎ 22-0506	平野医院	☎ 22-0998
小田整形外科医院（※）	☎ 22-1168	益田整形外科医院	☎ 22-1305
おちハートクリニック	☎ 23-1588	まついクリニック	☎ 31-1830
斧山医院	☎ 22-1346	松本医院	☎ 25-2611
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	村野医院	☎ 31-2400
黒田医院（※）	☎ 22-0966	山尾医院（※）	☎ 22-1878
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	ゆたかファミリークリニック	☎ 25-7000
山藤整形外科医院（※）	☎ 31-0065	中村医院	☎ 56-0008
すみかわクリニック	☎ 23-1188	匹見澄川診療所（※）	☎ 56-0136
たかせ内科（※）	☎ 25-7373	匹見道川診療所（※）	☎ 58-0007
津田医院	☎ 27-0007	益田地域医療センター医師会病院	☎ 22-3611
なかしまクリニック	☎ 25-2503		

【問い合わせ先】

市健康増進課…………… ☎ 31-0214
市美都地域総務課… ☎ 52-2312
市匹見地域総務課… ☎ 56-0302



健康ますだ市 21

3月9日(日)

活動報告会

を開催し関係者を含む 90 名の参加がありました。

主催：健康ますだ市 21 推進協議会

健康づくり活動表彰受賞

「島根県知事賞」種地区保健班

「健康長寿しまね推進会議会長賞」美濃地区健康を守る会
継続した活動や無理なく楽しく活動していることなどが評価
されました。今後も引き続き地域に根付いた健康づくり活動
をしていきましょう！



表彰報告

澤江佑三会長が令和 6
年度に受賞した 2 地区に
ついて報告しました。

地産地消甲子園
一品料理コンテスト
表彰式
市民投票により 4 作品
が金賞・銀賞・銅賞・地
産地賞を受賞しました。

食生活部会

各地区での取り組み・関係機関と連携した活動

益田地区 & 安来市会

- 高津地区健康づくりの会 総会
- 総会後の研修会で、栄養士会の方を講師に「災害時を想定した食事を作っていきましょう」とバッククッキングのレシピ紹介と試食、備蓄方法のお話を聞きました。
- 「自分の自治会でも取り組めたい」「災害時も食は大切」との感想がありました。

美濃地区 & 専門職（西道徳寛士）

- 美濃健康づくりの会主催 健康教室
- 「お口の健康について」言語聴覚士の方を講師に、認知症予防をはじめお口の体操、バランスの良い食事まで、幅広い内容でお話していただきました。
- 食生活改善推進員のみさんに「給食」を作っていたら「よく噛んで食べよう」と話しながらいただきました。

運動部会

身近な場所での運動
(自宅・手軽に)について情報提供

益田地区

生き生き健康教室で運動部会の益田市スポーツ推進員やレクリエーション協会へ講師依頼し、ポッチャやモルックなどのNEWスポーツの紹介をしました。

西道徳地区

健康相談で「足指チェックくん」で下肢筋力を測定し、新聞紙を使った足の筋力アップの運動をしました。

西道徳地区

総会後に「運動の効果」についての講演を行いました。また、各組ごとに、運動を取り入れた健康教室を開催し、自宅でも気軽に出来る運動の方法を知るきっかけになりました。

心の健康部会

ストレス測定

地区や関係機関・団体での活用

- 健康教室
- 文化祭
- 松ヶ丘病院 出前講座 など
- 社会福祉協議会

こころの健康づくり出前講座

地区との共同

- チラシ配布
- 地区住民への声かけ
- ポッチャ交流会の開催
- 送迎
- 当日の司会や挨拶 など

地域や学校でのお口の健康普及啓発

前年度の21市町議会議員会
期前会に地区士がオール
プレイヤーズの健康
「みみはがーげ」を
講話、クイズを交え、笑
いの絶えない楽しい講演会
となりました。

安来市健康推進員
地区内の多岐江口こ
ころの健康教室でこ
ころの健康をテーマに
講話、健康寿命とお
口の健康の関係を軸に
講話、お口の健康のた
めの体操やセルフケア
を紹介いただきました。

益田地区健康を守る会
安来市健康を守る会
食生活の活動を紹介し、「相
関関係図」を提示し、ま
く風んでゆっくり
食べるポイントを紹介
し、噛むことの大切さを啓
発しました。

各地区で工夫を凝らし、お口の健康について学ぶ機会をつくりました

歯科部会

協議会・4部会活動報告

協議会・専門部会活動では工夫をしながら専門性を
活かした普及啓発に取組みました。

講演会

「もっと知ろう がんのこと」

浜田医療センター

消化器内科部長 古田 晃一朗 先生



- 健康は大切だと分かっていても、なかなか実行にうつせなかったのですが、今回のお話で少しずつ実践していこうと決心しました。
- 明日にでも健診（検診）の予約をとろうと思います。

などの感想がありました。

講演より一部紹介

～確実に効果が期待できるような生活習慣改善法～

- 禁煙する
- 節酒する
- 食生活を見直す
1日 350 g の野菜を食べよう
- 身体を動かす
18 歳～ 64 歳 1 日 60 分
65 歳以上 1 日 40 分 運動しよう
- 適正体重を維持する
- 感染症の検査を受ける
B 型 C 型肝炎ウイルス、ヘリコバクター・ピロリ菌、ヒトパピロマウイルス等の感染により、がんのリスクは高くなる。

早期発見できるがん検診は大切です。

健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会



地産地消甲子園

平成 26 年度から「家庭」「学校」「地域」において食生活への関心を高めることを目的に、益田産や島根産の食材を使った一品料理コンテストを行なっています。
令和 6 年度の受賞結果を紹介します。

一品料理コンテスト 投票結果

選考基準

「地産地消」「簡単」
「食べてみたい」

応募数

《30 作品》

- ・応募者のほとんどが 19 歳以下で学校からの応募でした。

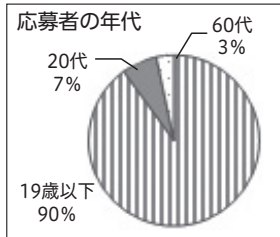
投票の様子

●一次選考

- ・食生活部会員で 14 作品を選びました。

●二次選考（市民投票）

- ・『市民投票』を 12 月下旬～2 月上旬に行いました。
- ・投票会場は、食生活部会所属地区（高津・美濃・中西・匹見上・匹見下・道川）をはじめ市内スーパーや保健センターで行いました。



一次選考突破 14 作品

番号	料理名
1	丸ごと冷凍トマトの簡単グラタンもどき
2	ぴーまんのにんじんとちくわのきんぴら
3	とうふハンバーグ
4	家で育てた夏野菜のサラダ
5	やさいたっぷりグラタン
6	オクラの肉まき
7	おくらのスパゲッティ
8	ゆずっ子パンケーキ
9	ワサビチャーハン
10	大人のわさびチーズケーキ
11	ぎょうざの皮ピザ
12	真砂豆腐とトマトのカプレーゼ
13	野菜たっぷり健康餃子
14	アジフライバーガー&アジミンチフライバーガー



ゆめタウン益田



キヌヤ益田ショッピングセンター



匹見下公民館

- ・投票数は 409 票と例年より多くの投票がありました。

令和 6 年度受賞作品

●市民投票と食生活部会員による選考の結果、
金賞、銀賞、銅賞、地産地賞（特別賞）の 4 作品が選ばれました。



金賞 ゆずっ子パンケーキ

都茂小学校 5 年
(3 月末時点)
河上 優太 さん

- ・普通のパンケーキと違って、
- ・ゆずっこの味が混ざっています。



《食生活部会員コメント》

- ・さわやかな味が楽しめそうです！・おからと米粉を使っているのがよいですね。



銀賞 アジフライバーガー&アジミンチフライバーガー

益田養護学校 高等部
(3 月末時点)
1 年 5 組 さん

- ・鎌手の港でみんなでアジを釣って、
- ・フライにしました。のぞみの里のパ
- ・ンとますようのケチャップを使って
- ・バーガーにしました。



《食生活部会員コメント》

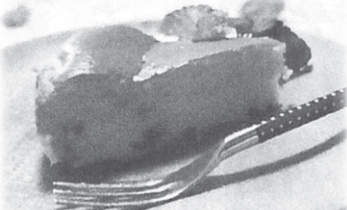
- ・自分で魚を釣り、パンからケチャップまで地産地消にこだわって素晴らしいです。
- ・肉ではなく魚のミンチを使っていること、フライとミンチと 2 つ考えたところがよいですね。



銅賞 大人のわさびチーズケーキ

匹見小学校 6 年
(3 月末時点)
齋藤 亜希 さん

- ・濃厚なチーズケーキにわさび
- ・のさわやかな辛さがマッチ!!



《食生活部会員コメント》

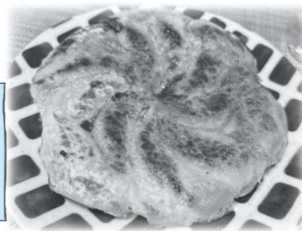
- ・斬新なアイデア！
- ・わさびチューブとわさびの醤油漬けと 2 つ使っているところがよく考えられていますね。



地産地賞 野菜たっぷり健康餃子

原 謙弥 さん

- ・できるだけ地産を意識して食材を選び
- ・ました。できた餃子そのまま焼いても
- ・美味しいですが、一度冷凍すること
- ・によって、野菜の組織が壊れ、旨み成分が
- ・しみ出て、美味しくいただけます。



《食生活部会員コメント》

- ・地元の食材をたくさん使っていて、まさに地産地消！
- ・焼き目がきれいで食欲がそそられます。

表彰式

3 月 9 日(日)健康ますだ市 21 活動報告会において表彰式を行いました。賞状と記念品（益田産詰め合わせセット・匹見峡温泉入浴券）を贈呈しました。

