

40 ~ 69 歳の方限定 !!

~生活習慣病予防教室~

益ます元気教室

高血圧・脳卒中予防講座

- 病態編 10月22日(水) 講師: なかしまクリニック 中島良光 医師
- 栄養編 11月14日(金) 講師: 市栄養士

場所: 市立保健センター 3階大ホール (益田駅前ビル EAGA 内)
 時間: 14:00 ~ 15:30

医師による病気のしくみや原因、その予防についての話と栄養士による食事のポイントについての話があります。測定会や体験を交えた内容も予定しています。



【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

申込みはQRコードからも可能



問い合わせ先

- 市立保健センター (☎) 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

問 市健康増進課

☎ 31・0214

※申請方法など、詳しくは問い合わせください。

1日2万円

※提供者が通院(検査)・入院に要した日数(通算7日を上限)

骨髄移植ドナー支援事業

問 しまねまごころバンク
 (出雲市塩治町22317)
 ☎ 0853・22・2556

『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。家族で話し合い、大切な意思を表示しましょう。

10月は
臓器移植普及推進月間
骨髄バンク推進月間



問 市健康増進課

☎ 31・0214

◆対象 市内の団体や企業

◆講師 松ヶ丘病院 専門スタッフ

◆内容 高年齢者の心の健康づくり
 ・認知症予防や対応
 ・ストレスの対処法
 ・質の良い睡眠をとる方法

◆費用 無料

※講師の調整や資料等の準備は健康増進課が行います。会場の準備をお願いします。

※内容は相談可能です。

※講師の調整や資料等の準備は健康増進課が行います。

自治会やサロン、企業などの団体へ向き、心の健康づくりに関する講話を行います。

「心の健康づくり出前講座」活用しませんか?

10月10日は目の愛護デー

パソコンやスマートフォンなどを見続けて、目が疲れていませんか? ゆっくり目を休ませる時間も大切です。



目の疲れとは

目の痛み、眼のかすみ、まぶしさ、眼の充血等の症状があります。

目の休息

- 適度に休息をとる。
目を閉じたり、蒸しタオルで目を温めるのも効果的です。
- 意識的にまばたきをする。
- しっかりと睡眠をとる。

自死遺族 分かち合いのつどい

大切な人を自死で突然失う衝撃。これ以上つらいことはありません。

でも、どうか一人で悩まないでください。一緒に痛みを語り合いませんか?

自死遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

日 10月25日(出)
 14:00 ~ 17:00

*交流会 15:30 ~
 自死問題、遺族支援に関心がある方との交流会です。

場 市立市民学習センター
 (参加費 300円)

問 しまね分かち合いの会・虹
 (事務局: 桑原)

☎ 090・4692・5960

あなたの腸は、お元気ですか？

腸内環境が悪いと…

- 便秘、下痢
- 大腸がんへの罹患リスク
- 病気になりやすい、肌トラブル
- 気分の落ち込み など

腸内環境を整える方法 ～腸活～

①食事

善玉菌の量を増やす食品（例：ヨーグルト、納豆、チーズ、キムチ、乳酸菌飲料など）と、善玉菌のエサになる食品（キノコ類、海藻類、ごぼう、バナナなど）を摂りましょう。

油脂を多く含む食品を摂りすぎると、悪玉菌が増殖してしまいます。食べすぎには注意しましょう。



②適度な運動

身体を動かすことで血流が良くなり、腸の動きも良くなります。ウォーキングや階段の昇降運動、腹筋などがオススメです。



1年に1回は大腸がん検診を受けましょう！

- ◆対象者：益田市に住所を有する40歳以上の方
- ◆料金：800円（生活保護世帯の方は無料）
- ◆検査内容：2日間の便を取り、便の中に血液が混ざっていないか検査します。
- ◆受診方法：①容器配布期間に配布場所で容器を受け取ってください。
②容器提出日に提出場所にお持ちください。

【検査容器配布・提出場所および配布期間・提出日】

容器配布・提出場所	容器配布期間 (平日 8:30~17:15)	提出日 (9:00~10:00)
市立保健センター	9月25日(木)	10月7日(火)・10月30日(木)
益田公民館	～10月24日(金)	10月8日(水)・10月30日(木)
高津公民館	10月1日(水)～10月31日(金)	10月8日(水)・11月5日(水)

※検診結果は、約1カ月後にご自宅に郵送で届きます。

③睡眠

睡眠不足は悪玉菌を増やし、善玉菌を減らすため、腸内環境が悪化する原因になります。日頃から決まった時間に起きる・寝ることや夕方以降のカフェインを控えるなど、生活習慣を見直してみましょ。



④ストレスケア

適度な運動や趣味など自分に合ったストレス発散方法を見つけ、ストレスをため込まないようにしましょう。

令和7年度 健康ますだ市 21 運動部会

運動チャレンジ

《昨年度参加者の感想》
 ・自分で目標が設定できるので、継続して運動をすることができた！
 ・このチャレンジのおかげで運動をするきっかけになった！

チャレンジ期間 … 10月から12月のうち1か月

運動チャレンジとは？

普段から意識していることやこれを機に頑張りたいことなど、自分にあった目標を立てて、1カ月間いつもより意識して身体を動かしてみましょ。



①目標（何をどのくらい行うか）を立てよう

目標（例）：1日8,000歩を歩く・寝る前に10分ストレッチをする など

②応募用紙に達成状況を記入しよう

③チャレンジが終了したら、応募しよう

期間中に1人1回

応募者の中から抽選で

景品プレゼント(若干名)

※当選された方には、令和8年2月頃に連絡します。

応募締切

令和8年1月14日(水)

応募方法
①～④のいずれか

- ①しまね電子申請サービス
 - ②FAX:0856-23-7134(健康増進課)
 - ③Mail:kenkou@city.masuda.lg.jp
 - ④郵送・持参
- 〒698-0024 益田市駅前町17-1 駅前ビルEAGA内
健康ますだ市21推進協議会 運動部会 事務局

市公式ウェブサイトから応募用紙のダウンロード
 やしまね電子申請サービスによる応募ができます

健康ますだ市21運動チャレンジ



【問い合わせ先】健康ますだ市21推進協議会 運動部会（事務局：市健康増進課） ☎ 31-0214

開催日時：10月26日(日)10:00~14:00

会場 島根県芸術文化センター
グラントワ
 《手話通訳・要約筆記あります》

駐車場 グラントワ
 益田市役所
 合同庁舎
 ※近隣への駐車は
 ご遠慮ください



健康ますだ市21 フェスティバル

開会式

- 《小ホール》10:00~
 ●益田版益ます元気体操

式典

- 《小ホール》11:40~
 ●ますだ版7020 良い歯の表彰



展示・体験コーナー

- 《ホワイエ》
 10:00~14:00
 ●20地区の活動紹介
 ●益田保健所
 ●地域医療対策室
 ●あゆみの里による
 手話体験コーナー

専門部会コーナー

《多目的ギャラリー》10:00~14:00



食生活部会

- 地産地消甲子園
 一品料理コンテスト投票
- ベジチェック(一日の野菜摂取量の測定)
- 一日に食べて欲しい野菜の量の展示



運動部会

- 体力測定
 (長座体前屈、開眼片足立ち)
- 子ども向け
 体力測定



歯科部会

- ミニ講話
- グミを使って
 咬合力検査



心の健康部会

- ストレス測定
- ストレス発散方法の
 紹介(展示)



問い合わせ先

健康ますだ市21推進協議会 事務局(市健康増進課) ☎ 31-0214

めざせ、健康寿命プラス10歳！

楽しく続けよう 一人ひとりの健康づくり

医師会 健康まつり & 健康ますだ市21 フェスティバル

医師会健康まつり

特別講演
開会式

10:00
～11:30
小ホール



講師
講演内容

元プロ野球選手
山崎 武司 氏
『目標達成のための
セルフマネジメント』



座長 齊藤 洋司 益田地域医療センター医師会病院病院長

検査セクション

- 健康診断・簡易検査コーナー
◀ 体組成(筋肉・体脂肪)・血管年齢・肌年齢・骨密度 ▶
- 認知症予防コーナー



紹介セクション

- もしバナゲーム、人生会議(ACP)
- 大腿骨近位部骨折二次予防啓発コーナー
- 市内医療介護施設紹介
- スマートヘルス事業紹介
- 企業展示(福祉車両、福祉用具、介護用品等)
- 歯科医師会



体験セクション

- 看護体験(バイタル測定、吸引等)
- ナース服の展示・試着、記念撮影
- 薬剤師による調剤体験
- 医療機器体験(内視鏡等)
- 未来につながる身体づくり、脳トレ体験ブース
- わくわく!アドベンチャーパーク(こどものあそび場)
- 栄養相談コーナー
- 在宅療養介護体験(福祉用具体験等)
- お口の健康コーナー
(お口の機能測定、歯磨きチェック、舌圧測定)



体験・展示

10:00
～14:00
スタジオ1
ホワイエ

飲食

- 居食処あんじょう ・ジビエ料理 一大 ・JAZZ&SOUND BAR MARUFUKU
- STAGIONE (スタジオオーネ) ・鉄板ダイニング Taishi
- BLUE-G DONUT&CAFE ・Leaf (リーフ)

ワークショップ・販売

- atelier miiya (焼き菓子) ・Chocolat (ハンドメイド小物)
- 消しゴムハンコ 海音工房・ウミネコウボウ(ワークショップ)
- バルーンショップ BLUESKY (バルーンアート)
- ペットのおやつocomaru (ペット菓子) ・ワイヤーアート

※ 飲食・催しの出店時間は店舗により前後する場合があります

協力
企業

- 出雲医療看護専門学校 ・島根日産自動車新益田店 ・ダスキンヘルスレント島根西ステーション
- 東洋羽毛中四国販売株式会社 ・ネットトヨタ島根新益田店 ・葉ハーツ ハートケア事業部
- パラマウントベッド新広島支店 ・益田ヘルスケア推進協会 ・ユニ・チャーム 島根

※五十音順 ※飲食・販売系は上記参照

主催
お問い合わせ

公益社団法人益田市医師会
医師会健康まつり実行委員会事務局
☎0856-31-0545

後援

益田市

共催

健康ますだ市21推進協議会

