

○生活習慣	○マスクの着用	○手洗い
★適度な運動	飛んでくる飛沫を防御でき、周囲への感染を防ぐことができます。	手についたウイルスを除去するのに有効な方法です。
★睡眠はぐっすりと	○室内の湿度・温度	『感染症を予防しよう』
★食事はバランスよく	湿度は50～70%	○手洗い
※高熱が出る、息苦しいなど、具合が悪い場合は早めに医療機関を受診しましょう。	温度は20～25℃	手についたウイルスを除去するのに有効な方法です。
	程度に保ちましょう。	手についたウイルスを除去するのに有効な方法です。

「もの忘れが気になる」方へ

## あたまの健康チェックを受けませんか？

### 認知症とは

いろいろな原因で、記憶障がいをはじめとするさまざまな障がいが起こり、生活する上で支障がある状態のことをいいます。

#### 老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを出すと思い出せる
- 忘れたことを自覚している

#### 認知症によるもの忘れ

- 体験そのものを忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- 忘れたことを自覚できない

〈日 時〉 1月9日(金)・23日(金)／2月6日(金)・20日(金)／3月6日(金) 9:00～11:30

〈場 所〉 市立保健センター（益田駅前ビル EAGA2階）

〈内 容〉 • 10～15分の簡単なテストを行い、認知機能をチェックします。

• 認知症予防のために生活で気をつけることなどを保健師からお伝えします。

※認知症や病気の診断に代わるものではありません。

※同じ日程で健康相談も実施しています。保健師・栄養士・歯科衛生士が対応します。

※1人30分、1日3名までの予約制です。ご予約は下記の問い合わせまでご連絡ください。

【申込み・問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

〈健康ますだ市21推進協議会 歯科部会より〉

### ますだ版 7020 良い歯の運動

- ・70歳以上5歳刻みの方で、自分の歯が20本以上あると歯科医院で証明された方を表彰しています。今年度は247名の方が受賞されました。
- ・10月26日に健康ますだ市21フェスティバルにて表彰式を開催し、27名の方に出席いただきました。
- ・あわせて令和5年度から、7020達成者の方のうち自分の歯を28本以上お持ちの方を「7028達成者」として、益田鹿足歯科医師会より表彰しています。今年度は49名の方が達成され、7028特別賞として、代表者1名へ益田鹿足歯科医師会 納富 幸会長より表彰を行いました。

受賞者のみなさん、  
おめでとうございました！



#### 各地区の7020受賞者の人数

益田地区	32人	二条地区	4人
吉田地区	68人	美濃地区	1人
高津地区	47人	小野地区	12人
安田地区	9人	中西地区	9人
鎌手地区	1人	東仙道地区	10人
種地区	3人	都茂地区	9人
北仙道地区	1人	二川地区	5人
豊川地区	5人	匹見上地区	4人
真砂地区	2人	匹見下地区	0人
西益田地区	23人	道川地区	2人



### 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	

# 益田市スマート・ヘルスケア推進事業 益田研究5年の成果

## 特集記事① 益田研究の結果を市民の健康管理に役立てよう !!

国立大学法人 岡山大学 学術研究院医歯薬学域 准教授 久松 隆史 氏

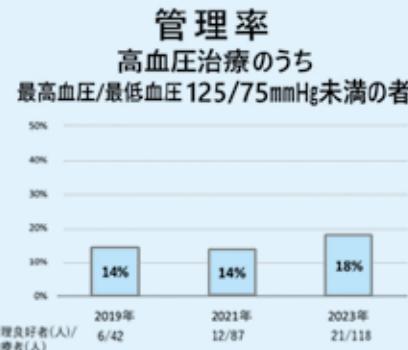
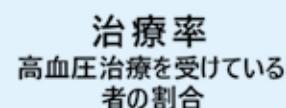
**高血圧とは** 高血圧は、最高血圧が140mmHg以上、最低血圧が90mmHg以上（どちらかに該当した状態）を指します。動脈硬化は、圧力により血管の壁が厚く硬くなり、コレステロールなどがたまることで血管が狭くなる状態です。

### ① 益田市民の高血圧の危険（リスク）因子がわかりました！



皆さんの毎日の暮らしの中での習慣が高血圧に大きく影響していることが今回の研究で明らかになってきました。  
皆さんも禁煙、体重測定、減塩、節酒を心がけましょう。

### ② 高血圧の認知率・治療率・管理率の推移について



5年間の事業を通じて、参加者の高血圧の認知率と治療率は大きく改善したが、管理率※の改善の程度は小さかった

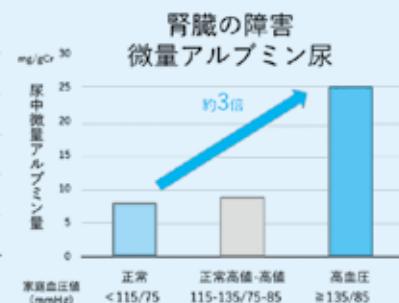
※管理率とは…治療されている人の中で適正な血圧を保っている方の割合を示します

高血圧をご自身で管理していくには、ご家族・かかりつけ医の先生方の協力がとても大切です。

### ③ 高血圧と脳血管病変や腎臓障害について



血圧が高いほど脳血管病変や腎臓の障害の危険(リスク)は高くなる



血圧が高いほど、脳血管の病変や腎臓の障害の危険(リスク)が高くなることがわかりました。家庭での血圧測定を習慣にし、日ごろから高血圧を予防することが、脳や腎臓を守る第一歩です。自分の体の健康を守りましょう !!

【問い合わせ先】一般社団法人益田ヘルスケア推進協会 ☎ 32-3251

市健康増進課 ☎ 31-0214 FAX 23-7134 (平日 8:30 ~ 17:15)