

健康診査(特定健診)を受診しましたか!?

今年度の受診期間は3月31日までです!

○ 39歳以下の方 ○ 生活保護世帯の方 ○ 職場で健診を受ける機会のない方 ・『受診券』はありません。 ・料金：500円(生活保護世帯の方は無料)
○ 40～74歳で国民健康保険加入者の方 ・『受診券』を紛失された方は再発行できます。 ・料金：500円
○ 75歳以上の方(後期高齢者医療保険の方) ○ 65～74歳で後期高齢者医療保険の方 ・『受診券』はありません。 ・料金：無料

まずは、健診受診を予約しましょう。益田市健康づくりガイドブック18ページに健診を受けることができる医療機関を掲載しています。

※治療中・通院中の方も対象です。かかりつけ医に相談してください。

※国民健康保険以外の方は、加入している保険者へ問い合せください。

【申込み・問い合わせ先】市保険課 ☎ 31-0212 市健康増進課 ☎ 31-0214



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	

いきいき百歳体操に参加しませんか?

地域の仲間と一緒に自主的に運動を実践することで、体力をつけるだけでなく、仲間づくりに役立つ体操です。

どんな体操?

おもりを使った筋力トレーニングです!

- 手首や足首におもりを付け、DVDを見ながら、ゆっくりと手足を動かします。
- 40分程度の簡単な運動です。

体操の効果は?

筋力がつくと動くことが楽になります!

- 転倒しにくい体になり、けがや骨折の予防につながります。
- 何歳からでも体力をつけることができます。

現在、市内72団体で定期的を実施しています。参加希望の方は健康増進課まで問い合せください。

問い合わせ先

市健康増進課 ☎ 31-0214

詳しくは市公式ウェブサイトをご覧ください。

益田市 いきいき百歳体操 🔍



女性のがん検診 今年度最後の集団検診です!

〈日 時〉3月15日(日)

9:30～11:30、13:30～15:30

〈場 所〉市立市民学習センター

〈申込先〉市健康増進課 ☎ 31-0214

●子宮頸がん

〈年令〉20歳以上 〈料金〉900円

〈無料クーポン対象者〉

20歳：平成16年4月2日～平成17年4月1日

30歳：平成6年4月2日～平成7年4月1日

●乳がん

〈年令〉40歳以上 〈料金〉2,000円

〈無料クーポン対象者〉

40歳：昭和59年4月2日～昭和60年4月1日

※受診には申込みが必要です。

※クーポンは3月31日まで利用可能です。

紛失の場合は再発行できます。

※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。

※乳がん検診は申込み枠に限りがありますのでお早めに申込みください。

子どもの心の相談

眠れない、食欲がない、気分が沈む、イライラしやすいなど、小学生から高校生のお子さんに関する心配ごとについて、子どもとその保護者の相談に応じます。

日 2月13日(金)

場 益田保健所

申 問 益田保健所 健康増進課

☎ 31・9545

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 2月28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。

(参加費300円)

場 市立市民学習センター

202 研修室

問 しまね分かち合いの会・虹

(事務局・桑原)

☎ 090・4692・5960

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② 益田研究の結果を市民の健康管理に役立てよう!!

岡山大学 学術研究院医歯薬学域 助教 福田 茉莉 氏

① ナトリウム・カリウム比 (Na/K 比) について：尿中 Na/K 計測定・食事調査から

●ナトリウム・カリウム比とは？

尿中の Na (ナトリウム) と K (カリウム) の比率を Na/K 比 (ナトカリ比) といいます。
ナトリウムを多く含む食品を摂取し、カリウムを摂取しない場合にナトカリ比が上昇します。
至適目標値 2.0 (実現可能目標値 4.0) を目指すことが推奨されています。
※食事などで摂取したナトリウムの約 90%、カリウムの約 70-80%が尿中に排泄されると言われています。

② 5年間における尿中ナトカリ比の目標値達成割合

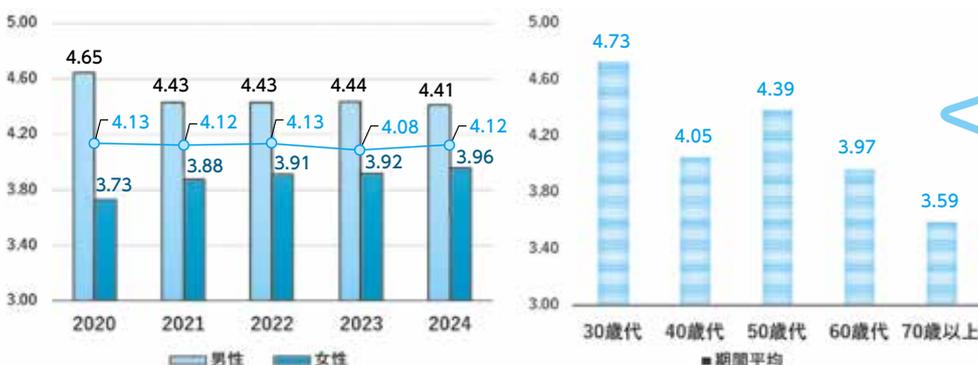


実現可能目標値 (4.0) は「日本人の平均値」とも言われていますが、約半数がそれより高い値を示しています。ナトカリ比は血圧と関係し、低く保つことで高血圧や脳心血管病の予防が期待されます。

参加者の約半数が実現可能目標値(4.0)よりも高い値を示す

③ 尿中ナトカリ比の高い人の特徴

●ナトカリ比計による尿中ナトカリ比測定参加者の年間平均値は 4.1 で、目標値より高い値でした。特に女性よりも男性の方が高く、30代～50代の参加者のナトカリ比が高い傾向にありました。



食塩の過剰摂取だけでなく、カリウム摂取不足もまた高血圧や脳心血管病の危険因子とされています。
生活習慣病予防のためのカリウム摂取目標量は、男性 3,000mg / 日以上、女性 2,600mg / 日以上とされています。
普段から野菜や果物なども食べるよう意識してください。

塩分摂取を控える(減塩)だけでなく、野菜や果物などのカリウムの摂取が不足しないように心がけましょう!

※食事制限がある疾病をお持ちの方は医療機関にご相談ください⇒次回、広報ますだ 3月号で食事について特集予定です。

【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)