

3月12日は「世界腎臓デー」

「世界腎臓デー」とは、毎年3月の第2木曜日に腎臓病の早期発見と治療の重要性を広める国際的な取組です。

日本では成人の約8人に1人が慢性腎臓病!?

現在、日本には慢性腎臓病の患者が約1,300万人いるとされています。透析治療を受けている患者は約33万人に及んでいます。

慢性腎臓病とは…

腎臓の働き(eGFR)が健康な人の60%未満に低下する、または、たんぱく尿が出るなど腎臓の異常が3ヶ月以上続く状態です。慢性腎臓病は自覚症状がないため、気づかないうちに腎臓の機能が弱ってしまいます。

慢性腎臓病の要因となるのは…

腎臓は細い血管が集まっている臓器です。生活習慣や加齢による身体の変化により、血管が硬く脆くなります。主な要因として、高血圧や糖尿病、肥満、喫煙、睡眠不足、身体的ストレス、加齢が知られています。

慢性腎臓病になると…

- ・脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気の発症リスクが高まります。
- ・腎機能の低下が進むと、腎不全となり腎移植や透析治療が必要になる場合もあります。



腎臓を守るためにできること

- ・慢性腎臓病は早期発見・早期治療が大切です。まずは年に1回の健康診査(尿検査や血液検査)を受けましょう。健診後は結果を確認し、腎臓の状態にも目を向けてみましょう。
- ・家庭血圧を測定することは大切です。健診以外の機会でも血圧を測定し、自分の血圧の値を知りましょう。



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

介護予防のための運動教室「まめな教室」

申込不要

〈日時〉3月4日(水) 13:30 ~ 15:00

※体力測定を希望される方は、13:00に会場へお越しください。

〈場所〉市立保健センター 3階 大ホール

〈内容〉・座ってできるリズム体操

講師：太陽フィットネスクラブ石見 柴田 亜希子 氏

・講話「痛みがある方への注意点」

講師：あすかクリニック 院長 井上 貴雄 先生

※タオル・飲み物をお持ちの上、動きやすい服装でお越しください。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214



女性のがん検診 今年度最後の集団検診です!

要申込み

〈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

検診の種類	対象年齢	料金	無料クーポン券対象者
子宮頸がん検診	20歳以上	900円	20歳(平成16年4月2日~平成17年4月1日生まれ) 30歳(平成6年4月2日~平成7年4月1日生まれ)
乳がん検診	40歳以上	2,000円	40歳(昭和59年4月2日~昭和60年4月1日生まれ)

※クーポン券は3月31日まで利用可能です。紛失の場合は再発行も可能です。

※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。

健康ますだ市 21 推進協議会主催

もっと知ろう！健康ますだ市 21 令和 7 年度活動報告会

日時：3月8日(日) 9:30～12:00

場所：市立保健センター 3階 大ホール

内容：●第2次益田市健康増進計画中間評価について

●活動報告

- ・健康づくり活動表彰受賞地区報告
- ・地産地消甲子園選考結果発表
- ・協議会・部会活動報告 など

●講演会

「今日からできる！ムリしない生活習慣病予防」
～健康寿命を延ばすために～

講師：津田医院 院長 狩野 卓夫 先生

〈問い合わせ先〉市健康増進課 ☎ 31-0214

入場無料！

どなたでも参加できます。
手話通訳・要約筆記が
あります。

ゆるっと始めよう

※市立駐車場の利用には料金
がかかります。

(1時間以内は無料、1時間を
超えるごとに100円加算)

3月は「自死対策強化月間」です

◆「自死」という言葉について

市では平成 24 年より、遺族の方の心情に配慮し、法律の
名称や統計用語など一部を除き、「自死」という言葉を用
いています。

◆現状をご存知ですか？

- ・日本では未だ年間約 2 万人の尊い命が自死で失われてい
ます。
- ・島根県では、令和 6 年に 108 人が自死で亡くなっています。

◆決して他人事ではありません

- ・自死の多くは健康面や経済面、家庭不和など、さまざまな要因が複雑に関係し、心理的に「追い込まれた末の死」です。
- ・ストレスの多い現代社会では、誰もが心の健康を損なう可能性があります。人生のいろいろな場面で自死に追い込まれる危機に遭遇する可能性があることを認識することが重要です。

◆誰もが自死に追い込まれることのない、安心して生きられる益田市を目指して

- ・普段の生活の中で、心配や不安はありませんか？
誰かに相談することで、気持ちが落ち着くかも知れません。
- ・周りにいつもと様子が変わった方はおられますか？
まずは「どうしたの？」と声をかけ、話を聴いてみましょう。状況によっては相談機関等を紹介しましょう。

●市健康増進課 …………… ☎ 31-0214 (月～金曜日 8:30～17:15)

●益田保健所 健康増進課… ☎ 31-9545 (月～金曜日 8:30～17:15)

●島根いのちの電話 …………… ☎ 0852-26-7575

(月～金曜日 9:00～22:00、土曜日 9:00～翌日曜日 22:00)



ひとりで悩まずに
ご相談ください

つらい気持ち、こころの苦しみを聴いてほしい

自死を含むこころの悩みなどをご相談ください。専門スタッ
フが話をお聴きします。

(必要に応じて他の支援機関や相談窓口などの情報提供も行います)

松ヶ丘病院 ☎ 22-8711 (月～金曜日) 9:00～16:30

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



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③ 益田研究の結果を市民の健康管理に役立てよう!!

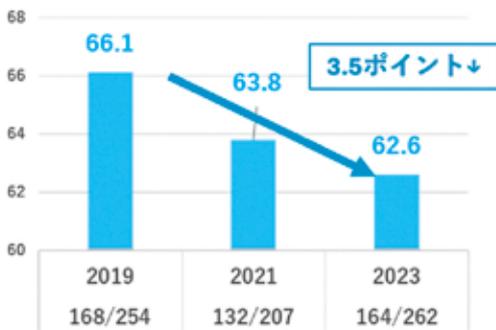
岡山大学 大学院医歯薬学総合研究所 公衆衛生学教室 客員研究員 中畑 典子 氏

ナトリウムとカリウムの食品摂取について

益田研究に参加された市民のナトリウムの摂取が減り、カリウムの食品摂取が増えています。この事業への参加を通じて、市民の健康が改善されています。

5年間からみえるナトリウムとカリウムの食品摂取

●食塩を 8g 以上摂取した方の割合



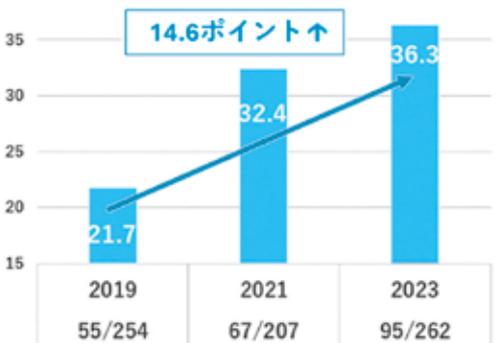
減塩を意識した食生活を心掛ける方が増えた可能性がある

●ナトリウム(食塩)が多く含まれる食品

1位	調理食塩
2位	魚介類
3位	干物
4位	脂がのった魚
5位	骨ごと食べる魚

海に生息する魚介類はもともとナトリウムを含んでいます。その一方で、良質なたんぱく質、必須脂肪酸、カルシウム、亜鉛、ビタミンA・Dが豊富に含まれます。調理法や味付けを工夫し、健康的に食べましょう。

●野菜を 300g 以上摂取した方の割合



ナトカリ比を低下させるために野菜摂取が効果的であるという栄養教育が浸透してきた

●カリウムが多く含まれる食品

1位	緑黄色野菜
2位	その他の野菜
3位	調理食塩
4位	魚介類
5位	緑葉野菜

健康日本 21 では1日当たりの野菜摂取の目標量は **350g**、そのうち 120g は緑黄色野菜で摂取することを推奨しています。特に若い世代ほど不足しがちなため、野菜料理を **もう一皿 (70g)** 追加しましょう。

●ナトカリ比と相関の高い食品

めん類をよく食べる人はナトカリ比が高い傾向にある？

1位	ラーメン	6位	パスタ類
2位	めんスープ	7位	うどん
3位	醤油	8位	穀物
4位	コーラ・ジュース (スポーツドリンクを含む)	9位	焼酎
5位	調味料・香辛料	10位	揚げ物

野菜やキノコと一緒に食べよう

ラーメン1食あたり食塩相当量は約6g、麺約2g、スープ約4gです。スープは「**れんげ**」で2-3口味わうようにしましょう！食塩を2-3g減らすことで美味しく無理なく塩分摂取を控え、ナトカリ比を下げましょう。

【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 ☎ 23-7134 (平日 8:30 ~ 17:15)