



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

〈健康づくりガイドブック修正〉

下記2か所に変更がありましたのでお知らせします。

- 21 ページ 益田市歯科医院に記載
 齋藤歯科医院 (駅前町 9-18) は閉院しました。
- 8・9 ページ 医師会病院 (遠田町) での乳がん・子宮頸がん検診日

乳がん検診

	【変更前】	【変更後】
検診を受けられる日	月・火・水・木曜日 14:30~	水曜日 14:30~

子宮頸がん検診

	【変更前】	【変更後】
検診を受けられる日	月曜日 (第2・4) 16:00~16:30 火曜日 15:00~15:30	月曜日 (第2・4) 16:00~16:30 木曜日 15:00~15:30

「がんに関する標語」がん検診に関すること部門 最優秀賞

がん検診 身体の声聞いてみよう

～女性のがん検診のお知らせ～ **要予約** 健康増進課 ☎ 31-0214

	対象年齢	料金	持ち物
子宮頸がん検診	20歳以上	900円	・料金 ・健康手帳 (お持ちの方)
乳がん検診	40歳以上	2,000円	・健康保険の資格が確認できるもの (マイナンバーカード等) ※施設検診のみ

※益田市に住居登録のある方が対象です。

検診会場 【集団検診】詳しい日程は「健康づくりガイドブック」をご覧ください。
 【施設検診】・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)

クーポン券 無料対象者には5月初旬頃にクーポン券を送付します。

- 20歳 (H17.4.2 ~ H18.4.1 生まれ) : 子宮頸がん検診
- 30歳 (H7.4.2 ~ H8.4.1 生まれ) : 子宮頸がん・HPV 検診
- 40歳 (S60.4.2 ~ S61.4.1 生まれ) : 乳がん検診

注意事項

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。※今年度検診を受けた方は、次回検診は令和10年度です。

【難病相談】 しまね難病相談支援センターでは、電話・面談・メールにより、就労に関する相談や難病に関するさまざまな相談をお受けしています。ひとりで悩まず、お気軽にご相談ください。

相談名	主な相談先	相談日時	相談場所	
難病相談	一般相談	難病、治療、生活などに関する相談	月～金曜日 8:30～16:30	しまね難病相談支援センター
	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対応)	毎月第2水曜日 13:30～15:30	

【問い合わせ先】 しまね難病相談支援センター ☎ 0853-24-8510
 ✉ shimane-nanbyou@hsc-shimane.jp

※就労相談は前日までに要予約。オンライン相談も可能ですので、問い合わせください。



▲ホームページ

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し出す力です。
- ・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。



【自分の「家庭での血圧」を知ることが大切】

脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するためには、医療機関で測る血圧より**家庭で測る血圧の方が重要**です。

- ・朝：起床して1時間以内 (排尿後、朝食前) 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。

● 2025年に血圧を下げる目標値が変更されました。

血圧を下げる目標値 (mmHg)

診察室血圧	130 未満	80 未満
家庭血圧	125 未満	75 未満

(高血圧管理・治療ガイドライン 2025 より)

●記録表がない方は、こちらで検索

血圧測定表 島根県 🔍

令和8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36年4月2日生～昭和37年4月1日生	85歳	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生
70歳	昭和31年4月2日生～昭和32年4月1日生	90歳	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生
75歳	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生	95歳	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生
80歳	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生	100歳	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生

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9年3月31日まで

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。福祉総務課にお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。

※組換えワクチンの接種間隔は2カ月ですので、1回目を令和9年1月31日までに接種してください。

持ち物 ●健康保険の資格がわかるもの (マイナ保険証・資格確認書等)

●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 事前に医療機関に予約してください。

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。

医療機関名 (※)印はかかりつけ患者のみ	電話番号	ワクチン		医療機関名 (※)印はかかりつけ患者のみ	電話番号	ワクチン	
		生	組換え			生	組換え
石見クリニック	☎ 23-2370	×	○	平野医院	☎ 22-0998	○	○
大畑医院	☎ 22-0506	×	○	益田整形外科医院	☎ 22-1305	×	○
小田整形外科医院(※)	☎ 22-1168	○	○	まついクリニック	☎ 31-1830	○	○
おちハートクリニック	☎ 23-1588	○	○	松本医院	☎ 25-2611	○	○
斧山医院	☎ 22-1346	○	○	村野医院	☎ 31-2400	○	○
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	○	○	山尾医院 (※)	☎ 22-1878	○	○
黒田医院	☎ 22-0966	○	○	ゆたかファミリークリニック	☎ 25-7000	○	○
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	○	×	中村医院	☎ 56-0008	○	○
山藤整形外科医院(※)	☎ 31-0065	×	○	匹見澄川診療所(※)	☎ 56-0136	○	○
すみかわクリニック	☎ 23-1188	○	○	匹見道川診療所(※)	☎ 58-0007	○	○
たかせ内科(※)	☎ 25-7373	病院にお問い合わせください		美都診療所	☎ 52-7272	○	○
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	○	○	益田赤十字病院	☎ 22-1480	×	○
永瀬脳外科内科	☎ 31-0480	×	○				

【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 食生活部会]……………

地産地消甲子園

一品料理コンテスト 投票結果

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 7 年度の受賞結果を紹介します。

応募数…16 作品

● 5 作品がインターネットから、その他は郵送または持参での応募でした。

市民投票の様子

- 令和 7 年 11 月下旬～1 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）をはじめ、市内スーパーや市立保健センターで行いました。



ゆめタウン益田



キヌヤ益田ショッピングセンター



匹見上

● 投票数は 477 票と、例年より多くの投票がありました。

令和 7 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 5 作品が選ばれました。

選考基準 「地産地消」
「簡単」「食べてみたい」

応募 16 作品

	料理名
金	茄子のミートソースグラタン
銀	りんごあめ♥ぶどうあめ
銅	夏野菜のそうめんペペロンチーノ
地	揚げ出しドーフの大根おろしかけ
地	鎌手わかめシフォンケーキ
	お母ちゃんの懐かしいお寿司
	美都町のブルーベリージャムを使ったクレープアイス
	さっぱりきゅうりとささみあえ
	にんにくキムチチャーハン
	うま夏カラフルパスタ
	ピーマンびっくりばこ
	手作り栗ご飯
	夏野菜の揚げびたし
	わが家の肉巻きおにぎり
	なすピザ
	酷暑の夏・老若男女をタンパク質でおもてナス

金 《金賞》
茄子のミートソースグラタン
斎藤 良子 さん



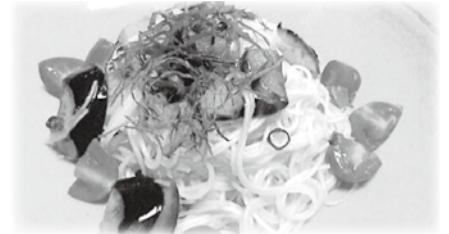
〈PR〉ケチャップなしで生のトマトを加えることによって、あっさりとしたミートソースができ、食べやすいです。

銀 《銀賞》
りんごあめ♥ぶどうあめ
吉田小学校 山根 穂花 さん



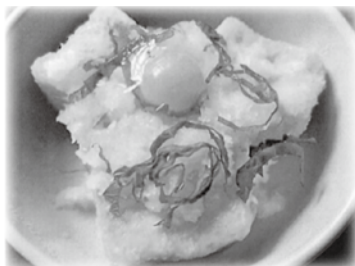
〈PR〉大好きなりんごあめとぶどうあめがたくさん食べれて、おいしかったです。今度はいちごあめも作りたいです。

銅 《銅賞》
夏野菜のそうめんペペロンチーノ
青木 昌碩 さん



〈PR〉トマトとなすに、調味料がしっかりとなじみ、にんにくの香りもして、そうめんによく合って美味しいです!!

地 《地産地賞》
揚げ出しドーフの大根おろしかけ
ペンネーム しい さん



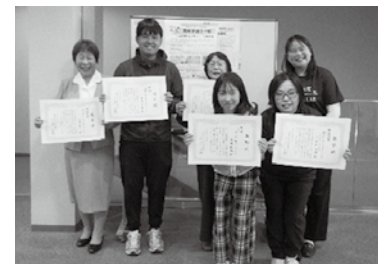
〈PR〉揚げものですが、大根おろしかけでサッパリといただけます。

地 《地産地賞》
鎌手わかめシフォンケーキ
かまて地域づくり協議会
会長 野村 道徳 さん



〈PR〉コーヒーのお供スイーツとして鎌手地区の特産品を活かしたスイーツを考えました。鎌手の海で収穫されたわかめを、シフォンケーキの生地練りに練りこんで焼き上げました。ほんのり磯の香がする、甘じょっぱい味が癖になるケーキです。

表彰式 3月8日



健康ますだ市 21 活動報告会にて、表彰式を行い、賞状と記念品（益田産詰め合わせセット）を贈呈しました。

益田市スマート・ヘルスケア推進事業

第3回

参加者のつどい2025を開催しました！

● 日時：2月28日 ● 場所：市立保健センター

● 参加者：37名（参加者および関係機関含む）

（関係機関：岡山大学・益田市医師会・オムロンヘルスケア株式会社・益田ヘルスケア推進協会・益田市）

第1部

演題：益田研究のこれまでとこれから

《講師》岡山大学学術研究院医歯薬学域（公衆衛生学分野） 教授 神田 秀幸氏

益田研究を通して分かったこと

- 家庭血圧は継続して測定し、血圧と心拍数も一緒に確認することが大切です。血圧が正常でも、心拍数が高いと心臓以外に脳・腎臓の負担がある場合があります。毎日の血圧測定が隠れたリスクを見つけます。
- 身体活動（運動）はオーラルフレイルを予防します。歩数が多いほど、オーラルフレイルのリスクが低いことが分かりました。



第2部

(WEB)

演題：『数字でみる』

朝昼晩、何をどれだけ食べたら良いの？
～間食もあり～

《講師》岡山大学学術研究院医歯薬学域（公衆衛生学分野）

客員研究員 中畑 典子氏



最新 健康情報：高血圧管理・治療ガイドライン2025から

《講師》医療法人たいじん堂 松本医院 院長 松本 祐二氏

高血圧管理・治療ガイドライン 2025 について（日本高血圧学会）

正常血圧の値	血圧を下げる目標（降圧目標）
<ul style="list-style-type: none"> 診察室血圧 最高血圧 120 未満かつ 最低血圧 80 未満 	<ul style="list-style-type: none"> 診察室血圧 130/80 mmHg
<ul style="list-style-type: none"> 家庭血圧 最高血圧 115 未満かつ 最低血圧 75 未満 	<ul style="list-style-type: none"> 家庭血圧 125/75 mmHg



感想（参加者アンケートより一部抜粋）

- あらためて血圧管理の大切さがわかった。とてもよかった。
- 基礎代謝量などの計算は、来年もう一度おさらいしたい。
- 脈拍を意識することの大切さがわかり良かった。
- どのお話もポイントが押さえられていたのでわかりやすかった。



令和8年度から新規参加募集は一旦終了とし、現在の参加者を追跡していく研究となります。