

申込不要

## 運動教室「まめな教室」

〔日 時〕6月17日(水) 13:30～15:00

※骨密度測定、体組成計の測定を希望される方は、13時に会場にお越しください。

〔場 所〕市立保健センター

〔内 容〕

- 体操 講師：太陽フィットネスクラブ石見 運動指導者
- 講話「骨折を防ぐ環境づくり」(市保健師)

※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



### 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

・・・からだの健康はお口の健康から・・・



## 歯周病検診 「歯周病は歯を失う原因の第1位です！」

自覚症状がなく進行する歯周病 成人の80%に歯周病の症状がみられます

対象者	30歳 (平成8年生)	40歳 (昭和61年生)	50歳 (昭和51年生)	60歳 (昭和41年生)	70歳 (昭和31年生)
料 金	500円 ※治療および項目外の検査は実費負担となります。				
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) 料金、健康手帳(お持ちの方)				
実施期間	6月1日(月)～12月31日(木) (医療機関の休診日を除く) ※事前にご希望の指定医療機関に予約してください。				
検査内容	問診・口腔内検査 ※検査終了後に実施医療機関より検査結果を説明します。				

何でも相談できる  
「かかりつけ歯科医」  
をもつチャンスです!

※令和8年度から30歳の方も対象になりました。

※詳しくは「益田市健康づくりガイドブック」5・11・21ページをご覧ください。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214 FAX 23-7134

### 心の健康相談

お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。予約が必要です。

#### ★こころの相談

日 6月8日(月) 午後

場 益田保健所

申 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 6月27日(土)

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 (担当:桑原)

☎ 090・4692・5960

今も、これからも元気で過ごすために！

**無料!**

## 健康診査（特定健診）はじまります！！

期間：6月1日(月)～令和9年3月31日(水)

1年に1回は受診していますか？



令和8年度から、国民健康保険加入者の自己負担が0円になります！

	特定健康診査	後期高齢者健康診査	益田市健康診査（その他健診）
対象者	●令和8年度内に40歳～74歳の方（益田市国民健康保険加入者）	●75歳以上の方（後期高齢者医療保険加入者） ●65～74歳で後期高齢者医療保険加入者	●39歳以下の方 ●生活保護世帯の方 ●職場等で健診を受ける機会のない方 等
料金	<b>無 料</b>		
受診券	『受診券』があります。	『受診券』はありません。直接医療機関にご予約ください。	

※国民健康保険以外の方は、加入されている保険者へ問い合わせください。

※定期受診中の方も健康診査の対象です。かかりつけ医のある方はご相談ください。

「益田市健康づくりガイドブック」20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。まずは健診受診を予約しましょう。

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

### 《40～74歳で協会けんぽ加入の被扶養者の皆さんへ》

- 協会けんぽに加入している40～74歳の被扶養者の皆さんが受診できる健診は「協会けんぽの特定健康診査」です。
- 協会けんぽから費用補助があります。

※健診の申込みはご希望の健診実施機関に直接予約をお願いします。受診の際は「受診券」と「マイナ保険証等」が必要です。「受診券」は4月中にご自宅に送付しています。健診実施機関や受診方法は協会けんぽ島根支部のホームページから確認できます。

【問い合わせ先】 全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部  
保健グループ ☎0852-59-5139

ホームページ [協会けんぽ島根](#)

「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**

「がんに関する標語」がん予防に関すること部門 最優秀賞

**運動と早寝 早起き がん予防**

胃がん・乳がん・子宮頸がん

## がんセット検診

申込期間 **6月1日(月)～7月24日(金)**

検診日 **8月3日(月)**

受付時間 **9:00～11:30 / 13:00～14:30**

会場 **市立市民学習センター**

検 診	対象者	料 金
胃がん	40歳以上の方	1,100円
乳がん※	40歳以上の女性	2,000円
子宮頸がん※	20歳以上の女性	900円

※乳がん・子宮頸がん検診は、国の方針に基づき受診間隔を2年に1回としています。また対象者（乳：40歳、子宮：20歳・30歳）には無料クーポン券を送付しています。有効期限は令和9年3月31日までですのでぜひご利用ください。

【申込み・問い合わせ先】

市健康増進課 ☎31-0214（平日 8:30～17:15）

※定員に達した時点で申込受付を終了しますので、早めの申込みをおすすめします。

益田市 [がん検診](#)



# 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

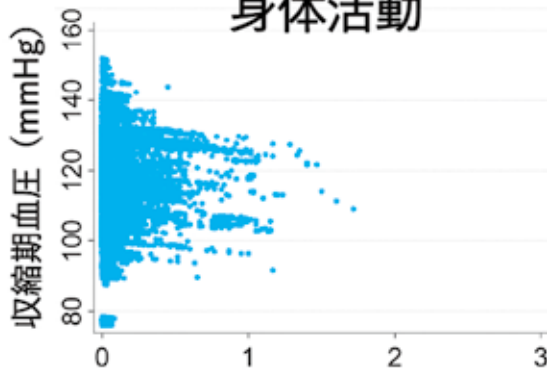
特集記事④ 益田研究の結果を市民の健康管理に役立てよう!!

武庫川女子大学 食物栄養科学部 食物栄養学科 講師 絹田 皆子 氏

## 益田市民のみなさんの身体活動・座位の時間と家庭血圧値

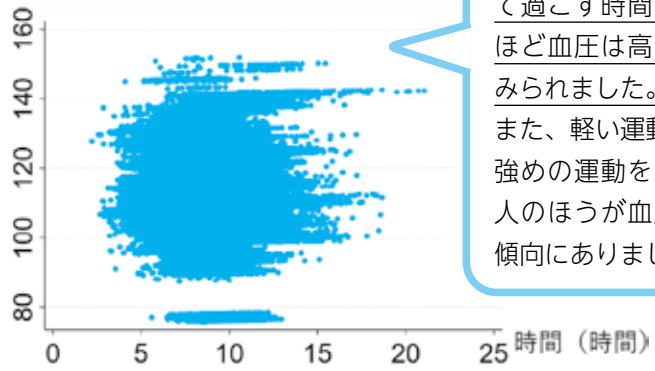
60歳未満

高強度(6METs以上)の  
身体活動



身体活動1時間で  
**3.6 mmHg**低下

座位



座位時間1時間で  
**0.11 mmHg**上昇

体を動かす時間が長い人ほど血圧は低く、座って過ごす時間が長い人ほど血圧は高い傾向がみられました。  
また、軽い運動よりも、強めの運動をしている人のほうが血圧は低い傾向にありました。

長時間座りっぱなしを避け、適度な運動（中等度以上）が血圧を下げる効果があることが示された。

(Kinuta M, et al. *J Hum Hypertens*. (Accepted: March 2025, in press))

### -身体活動のメッツ (METs) 表-

運動	METs	生活活動
	1.0~1.5 (座位行動)	安静に座っている状態(1.0) デスクワーク(1.5)
ヨガ・ストレッチ(2.5)	1.6~2.9 (低強度)	料理、洗濯(2.0)
ウォーキング(3.5) 軽い筋トレ(3.5) 水中ウォーキング(4.5) かなり速いウォーキング(5.0)	3.0~5.9 (中強度)	犬の散歩(3.0)・掃除機かけ(3.3) 風呂掃除(3.5) 自転車(4.0)・通勤や通学(4.0) 子どもと活発に遊ぶ(5.8)
山登り(6.5)・ジョギング(7.0) サイクリング(8.0) なわとび(12.3)	6.0以上 (高強度)	階段を速く上る(8.8)

国立健康・栄養研究所 - 改訂版『身体活動のメッツ (METs) 表』より作図

【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)