

## ハンセン病元患者の家族の皆さまへ ～補償金の支給制度について～

令和元年11月15日に「ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律」が成立し、同年11月22日に公布・施行されました。この法律に基づき、対象となる方は、国から補償金の支給を受けることができます。

対象者や請求手続きなど、詳しくは厚生労働省ホームページをご覧ください。ただ、厚生労働省の担当窓口にご相談ください。

**対象：**平成8年3月31日までの間にハンセン病の発病歴のある方、その方の配偶者等

**請求期限：**令和6年11月21日

**担当窓口：**厚生労働省 健康局難病対策課  
ハンセン病元患者家族補償金支給業務室  
☎ 03-3595-2262

✉ hoshoukin@mhlw.go.jp

受付時間 10:00～16:00（土・日・祝日、年末年始を除く）



### 問い合わせ先

市立保健センター (FAX) 23-7134  
健康増進課 ☎ 31-0214  
子ども家庭支援課 ☎ 31-1381  
子ども福祉課 ☎ 31-0243  
地域医療対策室 ☎ 31-0213  
美都総合支所 ☎ 52-2312  
匹見総合支所 ☎ 56-0302  
メールアドレス  
hoken-center@city.masuda.lg.jp



HEART MEGAPHONE  
「心の声を聴きたい」「心の声を発する」という意味が込められています。

心の健康づくりのシンボルマーク  
『ハートメガフォン』

問 市健康増進課  
☎ 31・0214

「好きだったこともやる気が起きない」などの症状が2週間以上続く場合は『うつ病』かもしれません。  
ひとりですべて抱え込まず、かかりつけ医や専門の医療機関（精神科・神経科・心療内科など）、こころの相談窓口に早めに相談しましょう。

### 3月は自死対策強化月間です



3月は、就職や転勤、転居など、生活環境が大きく変わり、ストレスや不安を抱えやすい時期です。  
ひとりで悩んでいませんか？  
周りにいつもと様子が違う人はいませんか？  
「眠れない」「ごはんをおいしく食べられない」「ものをとを悪い方ばかり考える」「好きだったこともやる気が起きない」などの症状が2週間以上続く場合は『うつ病』かもしれません。

## 第11回 しまね自死遺族フォーラム in 益田

～この悲痛は、もう私たちだけでいい！！～



日時 **3月7日(土)** 13:00～16:00

会場 市立保健センター3階 大ホール

内容 ・講演『「人権問題」としての自死対策』

講師：佐藤力法律事務所 佐藤 力 弁護士

・ミニコンサート 木下 徹 氏

・当事者（遺族）の立場から

主催 自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

入場無料

### パネル展も同時開催

期間 3月4日(水)～10日(火)

会場 市立保健センター2階  
市民交流サロン

「自死」はさまざまな要因が複雑に関連して心理的に「追い込まれた末の死」といわれています。遺された家族にとって大切な人を突然「自死」で失うことは、衝撃的で深い悲しみと耐え難い苦しみです。

一方で、「自死」に対する社会的な偏見もあり、遺族はその悲痛をひとりで抱えてしまいます。悲しみ、苦しむ人をなくすために「自死」について一緒に考えてみませんか？

【問い合わせ先】しまね分かち合いの会・虹 ☎ 090-4692-5960（代表：桑原）

## 介護予防に取り組んでみませんか？

## いきいき百歳体操

お試し会もできます。  
お気軽にお問い合わせください。

【問い合わせ先】

市健康増進課 ☎31-0214

## いくつになっても「こころとからだ」いきいきと元気で

年齢を重ねるとともに、体力・気力が低下し、外出することがおっくうになっていませんか？

「いきいき百歳体操」とは、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、地域の楽しい仲間づくりに役立つ体操です。

さあ、いくつになっても、住み慣れた地域でこころもからだも元気でいきいきとした生活を送りましょう！



## 「いきいき百歳体操」ってどんな体操？

重りを使った40分程度の簡単な体操です。椅子に腰かけ、準備体操、筋力運動、整理体操の3つの運動をします。筋力運動では椅子に座り、慣れてきた方は220g～2.2kgまでの重りを調整しながら手首や足首に巻きつけ、ゆっくりと体を動かします。

## 地域で実際に取り組むには？

まずは週1回、3カ月間実施します。4回程度、市のスタッフが体操を指導し、体操の正しいやり方を覚えていただきます。実施期間の前後に体力測定も行い効果を見ていきます。取組んで4カ月以降は、皆さんが主体となって継続していきます。市のスタッフは随時、継続への支援を行います。 ※重りの貸し出し期間は、原則1年

## 体操の効果は？

筋力がつきます。筋力がつくと体が軽くなり、動くことが楽になります。また、転倒しにくい体になるので、骨折して寝たきりになるのを防ぐことができます。

## 体験者の声

- 坂道を登るのが楽になった。
- 階段の上り下りが楽になった。
- 友人、知人ができた。
- 気持ちが明るくなった。 など

## 「無料口腔がん集団検診」のご案内

お口の中にも「がん」ができることをご存知ですか？

「口腔がん」は早期発見して治療を開始することが重要です。

日時：3月15日(日) 13:00～16:00 (最終受付 15:00)

場所：益田赤十字病院1階講堂 (乙吉町イ 103-1)

申込み：不要 (当日受付)

主催：益田赤十字病院

共催：島根大学医学部歯科口腔外科学講座

後援：島根県、益田市、津和野町、吉賀町

協賛：(一社)島根県歯科医師会、益田鹿足歯科医師会、(一社)島根県歯科衛生士会、日本臨床細胞学会中国四国連合会、島根県臨床細胞学会、島根県細胞検査士会



【問い合わせ先】 益田赤十字病院 健診係 (〒698-8501 乙吉町イ 103-1)

☎22-1480 (内線 1810) 受付時間：平日 (月～金) 9:00～16:00

健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会

# 令和元年度『愛し、愛され弁当甲子園』選考結果発表！

## ～愛情たっぷり益ます元気弁当コンテスト～

今年度は、「地産地消」益田や島根産の食材、地元でとれた食材を取り入れることをテーマとしたところ、保育園児から大人まで 52 作品の応募がありました。



昨年11月17日に開催された「健康ますだ市 21 フェスティバル」での来場者による投票と、11月18日～29日に行われたキヌヤ益田ショッピングセンターでの市民による投票の結果、下記の4名の弁当が選ばれました。

### 応募数 52 作品

健康ますだ市 21 推進協議会食生活部会員からのメッセージも掲載します。



### 「～歳なんかには負けないで～ ガンバレ父ちゃん、応援」弁当

MACO さん

★もうすぐ 70 歳になる、現役で頑張る父のために作りました。  
エピソード：毎回、野菜がしっかり摂れるよう心がけています。くすっと笑えるお弁当を目指しています。

～益田地区栄養士会より～

地元の食材をふんだんに使い、彩り良くバランスも良いお弁当でした。お弁当の蓋を開けた時の、ほっこりとしたお父様の顔が浮かぶようです。



### 「地産地消！愛情と食物繊維たっぷり」弁当

夫の小さな応援団 さん

★血糖値と血圧が高めの夫へ作りました。  
エピソード：ここ数年、仕事が忙しく大好きな野菜作りができていない状況の夫。せめて、地元産の食材を使った、愛情と食物繊維たっぷりのヘルシー弁当を作りました。

～島根県農業協同組合西いわみ地区本部より～

玄米は血糖値を下げ、葉物野菜は血圧を下げると言われています。地元産食材を上手に使った愛情いっぱいの料理がとてもよかったです。



### 「カラフル」弁当

都茂小学校 5年 池田 伶美 さん

★自分のために作りました。  
★ちくわを周りにして、端にきゅうりをひつつけたところを工夫しました。いちばんはカラフルになるようにしました。とても美味しかったです。

～益田市教育委員会より～

赤・黄・緑の食品群の3つの働きが活かされ、栄養のバランスもとれています。盛り付けもきれいで本当に美味しそうですね。



### 「夏にまけるな！」弁当

都茂小学校 3年 河上 翔太 さん

★スタミナがつくようお父さんのために作りました。  
★にんにくをつけた醤油で焼きおにぎりを作り、お父さんは辛いのが好きなので肉に辛いタレを少し入れました。

～益田市保育研究会より～

ピリ辛の肉が食欲のない暑い夏にぴったりです。野菜やにんにくでスタミナもつき、元気に夏を過ごせそうですね。

【問い合わせ先】 健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会 (事務局：市健康増進課) ☎ 31-0214 ☎ 23-7134

～健康ますだ市 21 推進協議会よりお知らせ～

# もっと知ろう！ 健康ますだ市 21

入場料  
無料

～令和元年度 活動報告会～

日 時：3月8日(日) 9:30～12:00

会 場：市立保健センター 大ホール

主 催：健康ますだ市 21 推進協議会

対 象：どなたでも参加できます

内 容：活動報告 9:30～10:55

☆表彰

☆協議会活動

☆部会活動 運動部会、歯科部会、心の健康部会、食生活部会

益田版益ます元気体操を  
やってみよう！



講演会 11:05～11:55

「住み慣れた地域で元気に暮らすために」

ことぶき歯科医院 院長 齋藤 寿章 氏

## 西益田地区健康を守る会より お知らせ

昨年12月1日(日)、健康ますだ市 21 推進協議会の推進協力企業・団体である益田西ロータリークラブと連携し「ふるさと健康づくり支援講演会」を開催しました。

「食は健康寿命をのばす」をテーマに、島根県立大学准教授 細川優先生にご講演いただきました。

また、自分で簡単に健康チェックができるよう、西益田地区健康を守る会へ「体重計」「血圧計」「身長計」を寄贈いただき、豊田公民館へ設置しました。

どなたでも気軽に計測できます。来館の際は、ぜひご活用ください。

※市立駐車場をご利用の際は、1時間を超えるごとに100円の利用料がかかります。

【問い合わせ先】市健康増進課（事務局） ☎ 31-0214



小規模飲食店の皆さまへ

## 喫煙可能室(店)の届出について



- ・「望まない受動喫煙」をなくすため、健康増進法が改正され、飲食店や喫茶店等の飲食提供施設を含む第2種施設は令和2年4月1日から「原則屋内禁煙」となります。
- ・小規模飲食店（右記条件を全て満たす）は経過措置として、喫煙可能室の設置、または店舗全体を喫煙可能（喫煙可能店）とすることができます。
- ・喫煙可能室・喫煙可能店では、たばこを吸いながら飲食ができます。ただし、従業員や家族等を含めた **20歳未満の立入は禁止**となります。
- ・設置する場合は、管理権原者が届出書を作成・押印の上、保健所へ提出してください。

### 小規模飲食店の条件

- ☆ 令和2年4月1日時点で営業している
- ☆ 客席面積が100㎡以下
- ☆ 個人経営または資本金等5,000万円以下の中小企業



#### 【届出に必要なもの】

- ・届出書（保健所窓口または島根県のホームページからダウンロードできます）
- ・管理権原者の印鑑

#### 【確認事項】

- ・営業許可番号および営業許可日
- ・客席面積
- ・資本金等の総額（個人経営の場合は不要）

#### 問い合わせ先／届出書の提出先

〒698-0007 昭和町 13-1  
益田保健所 健康増進課 ☎ 31-9536

#### 島根県ホームページ

島根県 受動喫煙防止対策



<https://www.pref.shimane.lg.jp/medical/kenko/kenko/tabacum/>