健康＆子育てだより 3月

今年度最後のがん検診（検診車）です！！

事前の申込みが必要です。申込締切：3月10日㈬

申込先：健康増進課　☎31-0214　（平日　8:30～17:15）

日 3月14日㈰

場 益田市総合福祉センター　大集会室

※会場を市立市民学習センターから変更しています。ご注意ください。

検診の種類	対象者	料　金	受付時間
胃がん（バリウム検査）	40歳以上	1,100円	9:00～11:00 13:30～14:30
肺がん	40歳以上	300円 かくたん検査が必要な方は900円	
子宮頸がん	20歳以上の女性	900円	9:30～11:30 13:30～15:30

- 乳がん検診は定員に達したため受付を終了しました。次年度の検診を受診してください。
- 胃がん検診を午前中に受診される場合は前日の夜９時以降、午後に受診される場合は検診の６時間前から飲食を控えてください。
（詳しくは益田市健康づくりカレンダー 37 ページをご覧ください。）
- 発熱や風邪症状のある方、感染拡大地域への訪問歴のある方は受診を控えてください。
- 新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急きょ日程を変更する場合があります。

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

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。

周りにいつもと様子が違う人はいませんか？

これまでと違った様子に気づいたら、まずは声をかけ、話を聴くことが大切です。

私達にできること

☑「気づく」
- 「元気がない」「体調が悪そう」「イライラしている」など、いつもと違う様子に気づいてあげてください。

☑「声をかける」
- 「どうしたの？」「大丈夫？」
- 誰かが自分のことを気にかけてくれている、それだけで心が軽くなることもあります。

☑「話を聴く」
- 心が疲れているとき、そんなときはただ、話を聴いてほしいものです。

- 安易な励ましや助言ではなく、話に耳を傾け、その人の想いを受け止めてあげてください。

☑「つなぐ」
- 必要な場合は、専門の相談機関を紹介してください。
- 専門家に相談することで解決の糸口が見つかるかもしれません。さまざまな相談窓口があることを伝えてください。

☑「見守る」
- 相談機関につないだ後もこれからも相談にのることを伝えましょう。
- 寄り添いながら、見守っていくことが大切です。

※参考：島根県自死対策推進センターホームページ

心の健康づくりのシンボルマーク『ハートメガフォン』

HEART MEGAPHONE

「心の声を聴きとる」「心の声を発する」という意味が込められています。

『しまね自死遺族フォーラム』について

広報ますだ2月号でお知らせしていましたが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

毎年3月の第2木曜日は「世界腎臓デー」です

近年、慢性腎臓病（CKD）が増えており、日本では成人の約8人に1人の患者がいるといわれています。

CKDは早期に発見し、治療することで予防・改善が可能です。CKDの初期には、ほとんど自覚症状がないため、年に1回は定期的に健診を受け、腎臓の機能をチェックすることが大切です。

年に1回は尿検査、血液検査を受けよう

※参考：NPO法人日本腎臓病協会ホームページ

新型コロナウイルス感染症対策

●感染リスクが高まる「5つの場面」には要注意！

①飲酒を伴う懇親会等
②大人数や長時間に及ぶ飲食
③マスクなしでの会話
④狭い空間での共同生活
⑤居場所の切り替わり

※参考：島根県ホームページ

●手洗いや「3密」の回避、こまめな換気、身体的距離の確保も大切です。

健康ますだ市21推進協議会

＜食生活部会の取組＞

令和2年度『愛情たっぷり益ます元気弁当・一品料理チャレンジ～今だからこそおうちでクッキング～』選考結果発表！

今年度も、「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に募集したところ、子どもから大人まで41作品の応募がありました。

食生活部会員による選考の結果、下記の4名の弁当・一品料理が選ばれました。

応募数41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を掲載します。

金「みんなのおべんとう」

都茂小学校6年　小濱 颯馬 さん

★家族みんなのために作りました。
★ポイント：地元でとれた野菜を使って作ることができました。

～益田市保育研究会より～
彩りもよくボリュームもあってとてもおいしそうです。家族のだれが食べても喜びそうなお弁当ですね。

銀「妹よ大きくなれよ弁当」

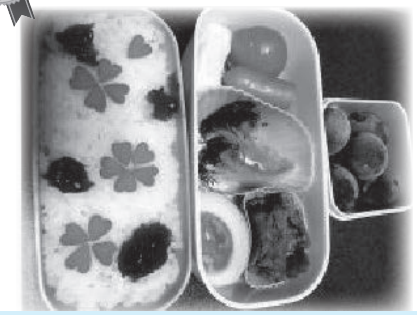
益田小学校5年　稲崎 翔太 さん

★妹のために作りました。
★ポイント：手づかみでも食べられるよう、食べやすい大きさにしました。

～益田市食生活改善推進協議会より～
栄養バランス、食べやすさも工夫され、また新鮮野菜を使って、妹さんへの愛情が感じられるお弁当だと思います。

銅「桜べんとう」

都茂小学校5年　石川 穂花 さん

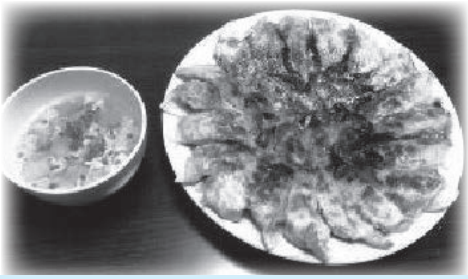


★お母さんのために作りました。
★ポイント：このおべんとうでお昼からも頑張ってほしくて作りました。

～益田地区栄養士会より～
桜の花びらが可愛くお弁当箱のピンクに似合っていましたね。開けた時のお母さんの喜ばれる顔が浮かぶようです。半熟卵もきれいにできていました。

地産地賞「親子で作る手づくり餃子と肉だんご＆ワンタン風スープ」

2児の母 さん



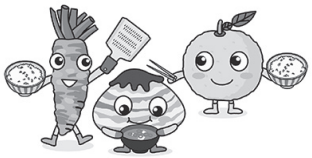
★1歳、3歳の子どもと楽しみながら作りました。
★ポイント：全て地元の食材を使用して作りました。

～島根県農業協同組合西いわみ地区本部より～
地元の野菜をたっぷり使い、お子さん達と楽しく食育されていて、笑顔で食卓を囲んでいる姿が浮かびました。

【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　FAX23-7134

＜推進協力企業・団体の取組＞

12月6日㈰に、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主催による「ふるさと健康づくり支援講演会」が匹見タウンホールで開催され、地元住民約40人がバランスの良い食生活について学びました。

「食からめざそう健康長寿！」と題し、益田地区栄養士会の岩本恭子会長から、「低栄養は認知機能や免疫力の低下を招く」などのアドバイスをいただきました。

あわせて、同クラブより「匹見上健康づくりの会」に身長計と体重計、血圧計を寄贈いただき、匹見タウンホールに設置しました。どなたでも気軽に計測できますので、ぜひご活用ください。