

守ろう！地域医療

新型コロナウイルス
感染対策の徹底をお願いします。

ワクチンを接種済みの方も、一人ひとりが感染対策を徹底し、感染予防に努めましょう



厚生労働省より新型コロナウイルスウィルス接触確認アプリ(COCONA)が提供されています。
ご自身のスマートフォンにインストールしてご利用ください。
※詳しくは厚生労働省ウェブサイトをご覧ください。



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

あたまたの健康チェック (要予約)

日 3月4日(金)

9:00 ~ 11:30

場 市立保健センター

※1人30分、1日3名まで

※対話式の認知機能テストです。認知症や病気の診断に代わるものではありません。まずは、ご相談ください。

申問 市健康増進課

☎ 31・0214

こころの相談 (要予約)

日 3月7日(月)

13:00 ~ 15:00

場 益田保健所

申問 益田保健所

健康増進課

☎ 31・9545

3月は「自死対策強化月間」です

「自死」という言葉について

島根県では平成25年度より、遺族の方の心情に配慮し、法律名や統計など一部を除き「自死」という言葉を用いています。

現状をご存じですか？

日本ではいまだ年間約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2年に124人が自死で亡くなっており、交通事故で亡くなる方の約5倍です。

決して他人事ではありません

自死の多くははじめや失業、生活困窮、育児・介護疲れなど、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。人生のさまざまな場面で自死に追い込まれるという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。

誰も自死に追い込まれることのない

益田市を目指して



市では「益田市自死対策総合計画」に基づき、さまざまな機関と連携し、自死対策に取り組んでいます。

取組のひとつを紹介します

自死を考えている人や心の不調を抱えている人が示す「サイン」に気づき、適切な対応をとることができる人材＝「ゲートキーパー（命の門番）」を育成する研修会を開催しています。

あなたも「ゲートキーパー」になりませんか

研修会では、自死の現状や悩んでいる人への接し方について学ぶことができます。

地域や職場での開催も可能です。健康増進課までご連絡ください。



市職員向けの研修会の様子

心の健康づくりのシンボルマーク「ハートメガフォン」



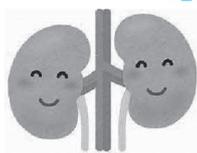
「心の声を聴きとる」「心の声を発する」という意味が込められています

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。

腎臓病は早期に発見し、治療することで予防・改善が可能です。自覚症状がほとんどないため、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

マダニに咬まれないよう注意しましょう!!

マダニに咬まれると感染症にかかることがあります。野山や草むら、やぶ等に入る時は、長袖、長ズボン、手袋、帽子を着用し、肌の露出を少なくしましょう。

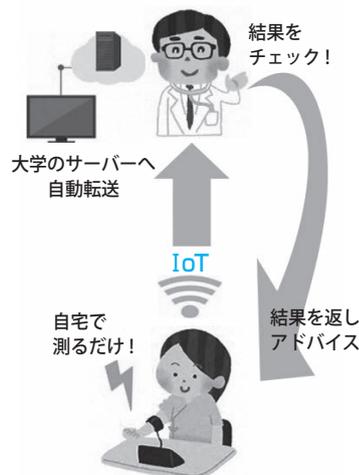
マダニに咬まれた後、発熱や具合が悪くなった場合は、早めに医療機関を受診してください。

IoTを活用した健康づくり ～益田市スマート・ヘルスケア推進事業～

「測るだけヘルスチェック」で高血圧を予防しよう！

「測るだけヘルスチェック」とは…

- ◎益田市の健康課題のひとつである脳卒中の発症を減らすため、脳卒中の発症要因である「血圧」に着目し、家庭血圧測定の普及と血圧管理の推進のため、平成30年度から「測るだけヘルスチェック」をスタートしました。
- ◎平成30年度からこれまでに、延べ **600名以上**の市民の皆さんが参加されました。
- ◎家庭血圧だけでなく、活動量や尿検査、食事調査などを通して、日々の健康管理に役立てていただいています。



これまでの取組や参加者の測定結果からわかったことを紹介します

1 尿ナトリウム／カリウム比

- ・尿ナトリウム／カリウム比は、塩分（ナトリウム）と野菜（カリウム）摂取のバランスを表す指標です。この値が高いと、高血圧をはじめ、脳血管疾患や心疾患にかかる可能性が高くなります。
- ・尿ナトリウム／カリウム比の平均値は **4.1** でした。
- ・男女別の平均値は、**男性 4.4、女性 3.7** と、男性の方が高い傾向にあります。
- ・年齢別の平均値では50歳代が最も高く、**4.3** でした。

塩分の摂りすぎに注意しましょう！
栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



2 “高血圧”のなりやすさ

- ・高血圧になりやすい要因の1位は **肥満** でした。肥満の方は非肥満の方に比べ、高血圧になるリスクが3.1倍高くなっています。
- ・その他、**喫煙や糖尿病、過剰な塩分の摂取、飲酒**も高血圧のリスクを高めることがわかっています。

適正体重を維持し、運動・減塩・節酒・禁煙など生活習慣の改善を行なって、高血圧の予防を心がけましょう。



3 推定1日塩分摂取量（尿検査の結果）

- ・令和3年2月・5月に行なった尿検査の結果、参加者の推定1日塩分摂取量の平均値は、**男性 11.9g、女性 9.8g** でした。
- ・令和元年度国民健康・栄養調査による日本国民の1日食塩摂取量の平均値（男性 10.9g、女性 9.3g）よりも **益田市民の塩分摂取量は少し多くなっています。**
- ・また、血圧との関連を分析したところ、**『血圧が高い人ほど1日塩分摂取量も多い』** という結果が出ました。

4 活動量計

- ・令和2年度1年間の男女別の平均歩数は、**男性 5,790歩 / 日、女性 5,050歩 / 日** でした。
- ・令和元年度国民健康・栄養調査による日本国民の平均歩数（男性 6,793歩 / 日、女性 5,832歩 / 日）よりも **益田市民の1日平均歩数は少ない状況です。**

真夏や真冬は、1カ月あたりの平均歩数が減少する傾向にあります。寒い季節でも意識して体を動かすようにしましょう。



- この事業に参加していただくことで、益田市の特性に合った健康づくりや病気の予防につなげることができます。
- 広報ますだ令和3年8月号に事業の概要を掲載しています。興味・関心のある方はそちらをご覧ください。下記まで問い合わせください。
- 参加は無料です。事業に参加して一緒に健康づくりに取組みませんか？多くの皆さんのご参加をお待ちしています！

申込み・説明会に関する問い合わせ先

一般社団法人 益田ヘルスケア推進協会（駅前ビル EAGA 2階）
☎ 32-3251 ☎ 32-3250（平日 9:00～17:00）



【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134（平日 8:30～17:15）

「地産地消甲子園」 選考結果発表 !!

食生活への関心を高めることを目的に、益田産や島根産など地元でとれた食材を使った一品料理や弁当、おやつを募集したところ、71 作品の応募がありました。

1 次選考として、ゆめタウン益田とイオン益田店にて市民による投票、2 次選考として、食生活部会員による投票を行った結果、下記の 4 名の弁当・一品料理が選ばれました。

応募数 71 作品 選考基準：地産地消、彩り、アピールポイントなどから「私が食べたい!」「私が作りたい!」と思う作品



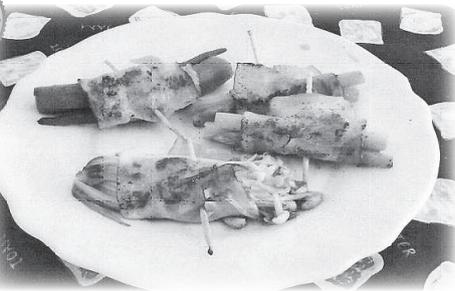
「あと味最高! 小松菜と油あげのあえ物」
益田小学校 6 年 ^{こうの こね} 河野 志祢 さん

〈使用した地元食材〉大根・小松菜
〈アピールポイント〉地元の野菜を使用し、後味が濃くておいしいです。さらに梅を入れ、味をまとめました。



「ビタミンたっぷり! 朝にピッタリスクランブルエッグ」
益田小学校 6 年 ^{しまだ たいち} 島田 泰知 さん

〈使用した地元食材〉卵・人参・ほうれんそう
〈アピールポイント〉朝忙しい時も簡単に作れて、ビタミンもカルシウムもいっぱいおいしいです。



「地元の食材をみんなでおいしく食べようベーコン巻」
益田小学校 6 年 ^{いちかわ ともか} 市川 知佳 さん

〈使用した地元食材〉オクラ
〈アピールポイント〉いろいろな食材のベーコン巻が楽しめます。食感も楽しめるよう工夫しました。



「元気いっぱい ありがとうべんとう」
^{あまの ちほ} 天野 千穂 さん

〈使用した地元食材〉卵・きゅうり・さつまいも・ブロッコリー
長州どり・パプリカ
〈アピールポイント〉我が子へ、そして生産者さんへ「ありがとう」の気持ちを込めて作りました。

< 推進協力企業・団体の取組報告 >

12月11日(土)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の主催で、低栄養防止・生活習慣病予防を目的とした「ふるさと健康づくり支援講演会」が東仙道公民館で開催されました。

島根県栄養士会・島根県立大学看護栄養学部の名和田清子先生から、バランスよくしっかり食べることの大切さについて講演いただいた後、松本医院の松本祐二先生から、継続的に血圧を測ることの大切さについて講演いただきました。最後に、同クラブより「美都地区健康づくりの会」に寄贈品(身長計、体重計、血圧計)の目録が贈呈されました。

寄贈いただいた身長計、体重計、血圧計は、ふれあいホールみに設置しています。また、地区内の健康教室等でも活用しています。皆さんも、ぜひ計測にお立ち寄りください。



目録贈呈