



『令和4年度 益田市健康
づくりガイドブック』を
配布します。

オレンジ色
の表紙です



今年度も各種健診(検診)や健康教室等の日程を一冊にまとめた情報誌「益田市健康づくりガイドブック」を発行します。

広報ますだ4月号にあわせて各戸に配布します。身近なところに置いて、ぜひ活用ください。

ガイドブックに掲載している内容の追加・変更は、広報ますだ、お知らせ放送市ホームページ等でお知らせします。

まめな教室 がリニューアルします!!

新しくなったポイントは4つ!

- ①おうちでできる運動のパンフレットをプレゼント!
運動指導のプロから運動の方法が学べて、自宅ですぐに実践できます。
- ②整形外科の専門医による講演
膝や腰の痛みが気になる方向けの対処法が学べます。
- ③保健師によるフレイル(高齢期の衰え)についてのお話
いつまでも元気であるためのポイントについて学べます。
- ④市内5圏域で開催
多くの方に参加してもらえよう、市内の5つの日常生活圏域(東部・中部・西部・美都・匹見)を巡回します。

東部地域: 安田・鎌手・種・北仙道地区
中部地域: 益田・吉田・豊川・真砂地区
西部地域: 小野・高津・中西・西益田・二条・美濃地区
美都地域: 東仙道・都茂・二川地区
匹見地域: 匹見上・匹見下・道川地区



ぜひ「まめな教室」へご参加ください!!

詳しい日程や会場については、益田市健康づくりガイドブック 18ページをご覧ください。

問い合わせ先

市立保健センター (FAX 23-7134)
健康増進課 ☎ 31-0214
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

新型コロナウイルス

感染拡大防止 へのご協力をお願いします

ワクチン接種後も、マスクの着用や手洗い、3密の回避など、基本的な感染対策を徹底してください。

会話時は必ずマスクの着用を!



NG!!

- ×鼻出しマスク
- ×あごマスク

①鼻の形に合わせて ②あご下まで伸ばし
すき間をふさぐ 顔にすき間なく
フィットさせる

品質の確かな、
できれば不織
布マスクを使
いましょう

資料:厚生労働省作成チラシ

子宮頸がん検診

20歳になったら、2年に1回検診を受けましょう。

〔対象者〕20歳以上の女性で益田市に住所登録のある方

〔料金〕9000円

〔持ち物〕検診料金、健康手帳
健康保険証(施設検診のみ)

★施設検診(医療機関)

※直接医療機関に電話予約をして、受診してください。

(休日の予約不可)

期間 4月1日(金)～
令和5年3月31日(金)

実施機関

●医師会病院

☎ 22・3611

●益田赤十字病院

新型コロナウイルス関連業務対応のため休止中です。再開の際は、広報ますだ、お知らせ放送、市ホームページ等でお知らせします。

★集団検診(検診車)

※予約は不要です。直接会場へお越しください。

期間 5月～令和5年3月

会場 各公民館等

※詳しい日程は、益田市健康づくりガイドブック10ページをご覧ください。

1111の相談

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。

日 4月11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

※年間の日程は、益田市健康づくりガイドブック19ページをご覧ください。

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 4月23日(土)

14:00～17:00

場 市立市民学習センター

2003 研修室

問 しまね分かち合いの会・虹(担当:桑原)

☎ 0900・46992・59960

(24時間対応)

～「いきいき・すこやか・支えあい」健康ますだ市21より～

「第2次20地区健康づくりの会活動計画（令和3年度～令和12年度）」を策定しました

●「20地区健康づくりの会活動計画」とは

市では、市内20地区の公民館単位で「健康づくりの会」を組織し、地域にあった健康づくり活動を進めています。このたび、令和2年度に策定した「第2次益田市健康増進計画（第2次健康ますだ市21計画）」に基づき、地域の健康づくり活動の指針となる「第2次20地区健康づくりの会活動計画」を策定しました。

●20地区それぞれに特色のある活動計画

令和2年度に各地区健康づくりの会では、これまでの10年間の成果や課題を整理し、自分たちの地域の健康づくり活動への思いを話し合いました。そこから各地区の「めざす姿」を導き出し、スローガンを決定しました。

令和3年度はスローガンを実現するための目標や具体的な取組について意見交換を行い、20地区それぞれに特色のある、今後10年間の活動計画が完成しました。

<各地区のスローガン>

地区	スローガン	地区	スローガン
益田	健康のために規 ^{ととの} った生活を楽しもう	二条	ゆるくて確かなつながりで、笑顔の花を咲かせよう
吉田	楽しく食べよう、運動しよう、声かけあって仲間を増やそう	美濃	適度な運動心がけ 健診受けて 笑顔いっぱい美濃の里
高津	みんなみんな元気で明るく健康づくり 笑顔いっぱい万葉の里	小野	みんなで声かけ・見守り 楽しく長生き小野の里 ～健診・運動・食事・交流～
安田	進んで笑顔 進んで参加 みんなが集う 住みよいやすだ	中西	声かけて笑ってすごそう中西の里 ～食事・運動・規則正しい生活で元気になろう～
鎌手	笑顔で声かけあおう 老いも若さも元気な鎌手	東仙道	人とふれ合い たくさん笑い 人生を楽しもう
種	元気な種!! 声かけと笑顔でつながる里	都茂	つろうて楽しく～!
北仙道	子どもから高齢者まで笑顔の出るきたせん	二川	楽しく3食、笑顔で食事 年に1度は健・検診を
豊川	笑顔でつながるとよか(輪) 「きょうよう(役割)」と「きょういく(居場所)」で、わくわく生活	匹見上	笑顔😊声かけ、明るい地域 ～早期発見・早期治療～
真砂	元気のみなもと「笑顔」を拡散!! ～ピンピンコロリの健康な真砂～	匹見下	一生現役で互いをいたわりあい、助けあえる地域
西益田	声をかけ合い、みんな笑顔の明るい西益田	道川	声をかけよう、助けあおう、三世代が集う道川地区

<地区の意見交換会の様子>



吉田地区：PTAの方にも参加していただき、子育て世代から高齢者世代までの全員が一緒に参加できる取組を考えることができました。



小野地区：多くの地域住民の参加があり、たくさんのご意見をいただきました。

匹見地域：3地区合同で開催。少子高齢化を踏まえ、みんなで10年後の匹見を考えました。



●今後に向けて

この計画を地域で共有し、子どもから高齢者までがともに元気に暮らすための健康づくり、地域づくりをめざして、20地区健康づくりの会の活動を推進していきます。



みんなで健康づくり活動に参加しよう!