



**まめな教室**  
フレイル予防のための体操教室



**日** 2月8日(水)  
13:30~15:00  
**場** 市立保健センター

**【内容】**  
○講話「フレイルについて」  
健康増進課 保健師  
○運動指導  
太陽フィットネスクラブ石見  
健康運動実践指導者

※タオル、飲み物、室内靴をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください。  
※申込みは不要です。

**問** 市健康増進課  
☎31・0214

※中止する場合はお知らせ放送等でお知らせします。

今年度最後の教室です  
ぜひご参加ください！

**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

**分かつ合いのつこ**  
自死遺族

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** 2月25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** 市立保健センター  
※今回は、市立保健センターで開催します。ご注意ください。

**問** しまね分かち合いの会・虹(担当:桑原)

☎090・4692・5960  
(24時間対応)

**高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種はお済みですか?**

市の助成が受けられるのは一生に1回です。

**接種期間** 3月31日(金)まで

(各医療機関の診療時間内となります)

※対象年齢、料金、接種可能な医療機関等、詳しくは、益田市健康づくりガイドブック17ページでご確認ください。

**注意事項**

次の方は助成対象外です。

- ・予防接種をすることについて本人が希望する旨の意志確認ができない方
- ・これまでに「23価肺炎球菌ワクチン」の予防接種を受けたことがある方

※予防接種を受ける前に、かかりつけ医やご自身の健康手帳等で必ず接種歴をご確認ください。

**お酒の困りごと相談**

お酒に関するさまざまな悩み相談にに応じています。

※予約が必要です。

**日** 2月16日(木) 13:00~

**場** 益田保健所

**申問** 益田保健所健康増進課  
☎31・9545

**受けましたか?**

**子宮頸がん検診**

20歳になったら、2年に1回子宮頸がん検診を受けましょう

**【集団検診】**

※今年度最後の集団検診です。

**日** 3月12日(日)

9:30~11:30  
13:30~15:30

**場** 益田市総合福祉センター

**【施設検診】**

・医師会病院 ☎22・3611  
・益田赤十字病院 ☎22・1480

※3月末まで受診できます。直接病院へ予約してください。

**料金** 900円

※子宮頸がん検診、HPV検査の無料対象者にはクーポン券を送付しています。

使わないなんてもったいない!

<特別イベント> ほっとサロン益田すずらの会

**がんと共に自分らしく 幸せに生きる**

**日時** 2月26日(日) 13:00~15:00

**会場** 萬歳山 妙義寺(七尾町)

参加料無料  
要申込

**内容** 第1部「がん患者になった看護師があなたに伝える物語」  
講師 がん患者支援団体「ポポメリー」  
代表 藤本育栄氏  
第2部「がん患者でも元気が出るアピアランスケアとは?」  
講師 かづきメイクインストラクター  
中村暢子氏

**対象者** 乳がん・子宮頸がんに関心のある女性  
**申込方法** 市健康増進課 (☎31-0214) へ電話で申込み  
**申込期間** 2月6日(月)~17日(金) 8:30~17:15 (土日祝日は除く)  
※定員20名になり次第、受付を終了します。

【主催】 益田赤十字病院・ほっとサロン益田すずらの会

# 益田市スマート・ヘルスケア推進事業

今年度は、参加者 1,000 人を目標にしています！  
 (現在、約 480 人の方が登録中。残り枠は 520 人です)

参加費  
無料

## 2年間の血圧測定結果から見た室温管理の重要性について

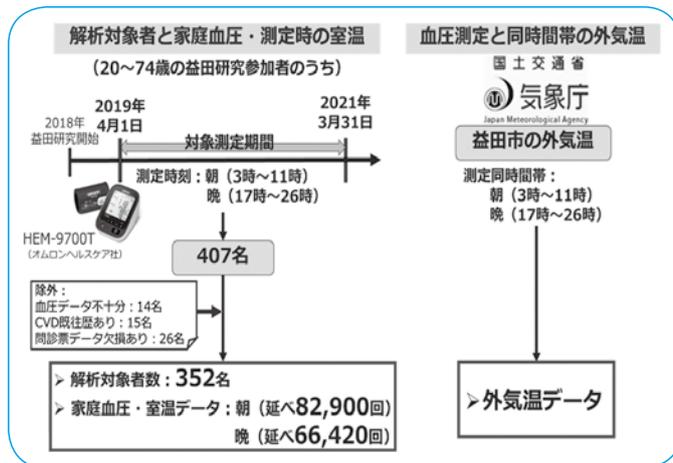
岡山大学学術研究院医歯薬学域 助教 絹田 皆子 先生  
 (Kinuta M, et al. Hypertens Res 2022.)

参加者随時募集中

●季節による気温の変化は、血圧に影響を及ぼす要因のひとつであり、血圧は冬に高くなることはよく知られています。しかし、家庭血圧と室温・外気温との関係は、わかっていませんでした。

●益田研究は、年間を通して家庭血圧測定を実施しています。また、益田研究で使用する血圧計は、血圧測定時の室温を同時計測し、IoT技術により血圧・室温の結果が研究用サーバーへ自動蓄積される仕組みが備わっています。

●私たちは、2019年4月1日から2021年3月31日までの2年間に蓄積された家庭血圧と、血圧測定時に同時計測される室温、血圧測定と同時時間帯の外気温を用いて、家庭血圧と室温・外気温との関係を検討しました。(右図：研究方法)

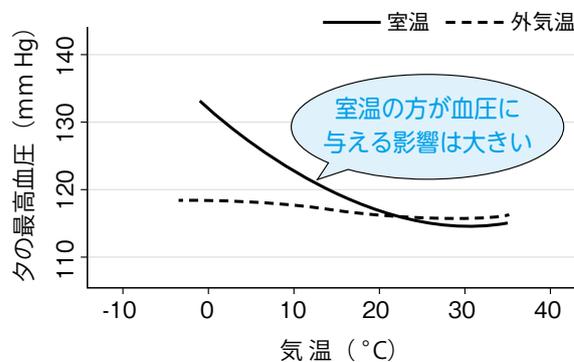


●結果 (右図：夕の最高血圧)

例えば、夕の最高血圧 (上の血圧) では、年間を通して、

室温が 10℃下がると、血圧は 5 mmHg 上がる  
外気温が 10℃下がると、血圧は 2 mmHg 上がる  
 ことがわかりました。

●本結果から、測定室温の方が家庭血圧に与える影響は大きい (右図) ことが明らかになりました。したがって、血圧管理には、血圧測定時の室温管理がより重要であることがわかりました。



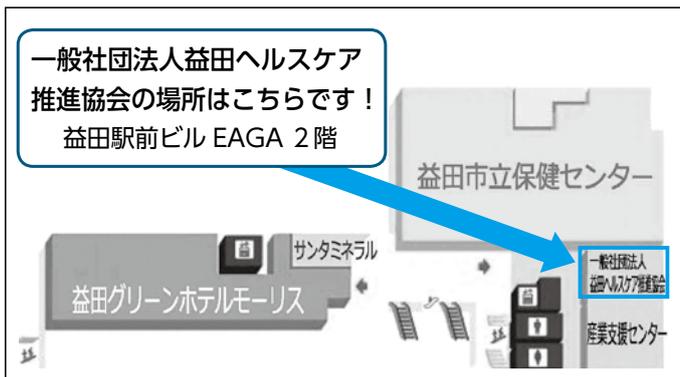
- ❖ 寒い時には、部屋を暖めて生活すること (室温管理) が大切です。
- ❖ 家庭で血圧測定をするときも暖かい部屋で測定しましょう。

本研究結果は、Hypertension Research (日本高血圧学会誌) に掲載されました。  
 Kinuta M, et al. Associations of indoor and outdoor temperatures and their difference with home blood pressure: The Masuda Study. Hypertens Res 2022.

### 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  
 ☎ 32-3251 ☎ 32-3250  
 平日 9:00~17:00 ※土日祝日は休業

一般社団法人益田ヘルスケア  
 推進協会の場所はこちらです！  
 益田駅前ビル EAGA 2階



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