

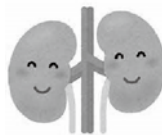
3月9日は「世界腎臓デー」

腎臓って何をするとところ？

- 腎臓は、腰のあたりに左右ひとつずつある、そろまめのような形をした臓器です。
- 血液をろ過して体の中で不要になった老廃物を尿として体の外に出す働きだけでなく、血圧を調整するなど、さまざまな役割があります。

日本では20歳以上の8人に1人が慢性腎臓病！

慢性腎臓病とは、腎臓の機能が徐々に弱ってしまう病気です。
慢性腎臓病になると…



脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気の発症リスクが高まります！

腎機能の低下が進み、腎不全になると、透析治療が必要になることも

次に当てはまる方は要注意です！

- 高血圧や糖尿病、脂質異常症など生活習慣病のある方
- たばこを吸う方
- メタボの方
- 家族に腎臓病の人がいる方
- 高齢者

早期発見・早期治療のために、年に1度は健康診査で尿検査や血液検査を受けましょう！

※参考：NPO 法人日本腎臓病協会ホームページ



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

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。



自死は他人ごとではありません

全国では、いまだ年間2万人を超える方が自死で亡くなっています。自死の多くは、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。

ひとりで悩まずにご相談ください

相談窓口一覧を市ホームページや益田市健康づくりガイドブック21ページに掲載していますのでご覧ください。

3月は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？

あなたも「ゲートキーパー」になりませんか？

ゲートキーパーとは「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（命の門番）」のことをいいます。益田市では、ゲートキーパーを養成する研修会を開催しています。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、ゲートキーパー養成研修会の開催を希望される方は、健康増進課にご相談ください。



市職員向け研修の様子。
これまでに延べ562人が受講しています。



心の健康づくりのシンボルマーク
「ハートメガホン」
「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。



市ホームページ
「こころの健康のための情報」

- ★気温の変化が大きいこの時期は、体調を崩しやすくなります。「いつもとちがう」と感じた場合は、無理をせず外出を控えましょう。
- ★発熱などの症状がある時は、早めに「かかりつけ医」や「しまね新型コロナウィルス感染症『健康相談コールセンター』(☎25-7011)に電話で相談しましょう。
- ★新型コロナウィルス感染予防のため、手洗いや手指の消毒、「3密」の回避など、引き続き基本的な感染対策の徹底をお願いします。



《島根県歯科医師会からのお知らせ》
お口の健康について
動画を作成しました
島根県歯科医師会が、ラジオなどでも有名なフリーアナウンサーのおがち・安来のおじとコラボを組み、歯周病などお口の健康について楽しく学べる動画を作成しました。
ぜひご覧ください！
島根県歯科医師会
YouTubeチャンネル
で公開中！



健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会・運動部会・歯科部会の取組を紹介します！

食生活部会

たくさんの応募、投票ありがとうございました！

地産地消甲子園 結果発表



食生活への関心を高めることを目的に、益田産や島根県産など地元でとれた食材を使った一品料理を募集したところ、32品の応募がありました。市内スーパー、公民館等での市民による投票と、食生活部会員による選考の結果、下記の6名の料理が選ばれました。



金

益田産のイカは甘みがあり、漬けにするとおいしい！

金賞「うまいカ丼」

中西小学校 5年 三上 彩吹 さん

〈食生活部会員コメント〉

普段刺身で食べるイカを漬け丼にするアイデアが新鮮



銀

地ビールにもぴったりの簡単おつまみ！

銀賞「益田産いちじくの生ハムサラダ」

ペンネーム mashin さん

〈食生活部会員コメント〉

サラダにいちじくを使うという発想がなかった



銅

かわいいぼっちゃんカボチャの丸ごとグラタン

銅賞「ぼっちゃんカボチャのグラタン」

ペンネーム しい さん

〈食生活部会員コメント〉

幅広い年代に喜ばれそうなレシピ



地

夏が旬のナスと匹見町の名産わさびを使った一品

地産地賞「ナスのワサマヨのせ」

匹見中学校 3年 山根 彩花 さん

〈食生活部会員コメント〉

ワサビとマヨネーズを合わせる発想が新鮮



地

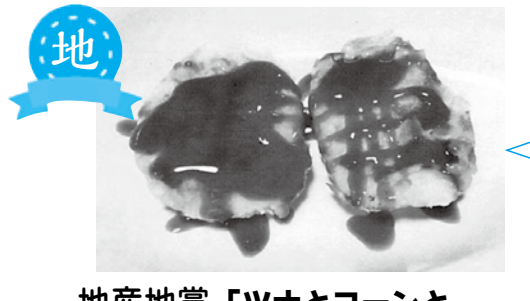
年齢問わず食べられるそうめんのトッピングにも！

地産地賞「なすの煮びたし」

ペンネーム 下本郷女性部 さん

〈食生活部会員コメント〉

夏に食べたい一品！冷やしてもおいしそう



地

簡単でおいしい！光る小判のような色が食欲をそそる

地産地賞「ツナとコーンとじゃがいもの小判焼き」

益田小学校 6年 竹野 莉央 さん

〈食生活部会員コメント〉

少ない材料で簡単に作れるレシピでよい

★詳しいレシピをクックパッドの益田市公式キッチンに掲載しています。

地元の食材を使って、ご家庭でもぜひ作ってみてください！

★クックパッド 益田市公式キッチン

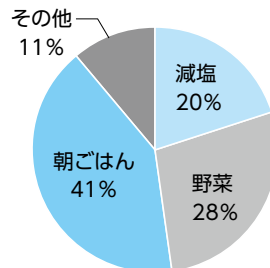


「食リンピック 2022 ～食生活改善チャレンジ～」を実施しました

減塩や野菜摂取の推進等を目的に、各自で2週間の食生活改善にチャレンジする「食リンピック 2022」の参加者を募集したところ、36名の応募があり、抽選で5名の方に記念品を贈呈しました。家族での参加もあり、子どもから大人まで幅広い年代の方が食生活改善にチャレンジしました。参加者アンケートでは「チャレンジ終了後も引き続き取組みたい」との回答もあり、食生活改善のきっかけになることが期待されます。

これからもできそうなこと（複数回答可）	
減塩を意識し、うす味に気を付ける	16名
野菜を毎食食べる	22名
朝ごはんを毎日食べる	32名
その他	9名

- よく噛んでゆっくり食べる
- 食べ過ぎないようにする
- 家族みんなで食卓を囲む
- 自家菜園で採れたものを！
- 小麦粉類はあまり使用しない
- 季節のものを食べる



運動部会 「チャレンジウォーキング」を実施しました

コロナ禍でも運動や体を動かす楽しさを市民の皆さんに感じてもらうため、昨年度に引き続き「チャレンジウォーキング」を実施しました。11月の1カ月間で各自が取組んだウォーキングの日数や歩数を記録して応募してもらったところ、合計116名の応募があり、抽選で25名の方に記念品を贈呈しました。参加者アンケートでは「期間終了後も継続したい」との回答も多く、ウォーキングの習慣化につながることを期待されます。

参加者数	
アクティブコース	80名
お気軽コース	25名
ファミリーコース	4組11名

- 参加者の感想
- 歩数を記録することで、これまでは関心のなかった歩数を意識するようになり、近所の車移動も歩きに変えてみるなど健康促進になった。
 - この行事のおかげで意欲的に歩くことができた。

歯科部会

～いただきます 人生100年 歯と共に～

令和4年度「歯と口の健康週間」標語

お口の健康は、からだの健康と密接な関係があります。歯科部会では、子どもから大人まで年齢に合わせた、歯やお口の健康の大切さを伝える取組として「歯科部会だより」を発行しました。その内容の一部を紹介します。

よくかんで食べていますか？

よくかんで食べることは、健康にとってよいことがいっぱいあります

ひとくち30回かもう！

腹八分で、肥満(太り過ぎ)をふせぐ

あごの骨がじょうぶになり、
歯並びがよくなる
言葉の発音ははっきり
表情も豊かに

1回の食事でかむ回数
弥生時代 3,990回
現代人は 620回

ひみこのはがいで

歯がイーゼ

脳の働きがよくなる
学習力、判断力、
やる気アップ！

からだのバランス
筋力や運動能力が高まる

出典：学校食事研究会発行 月刊「学校の食事」より