



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

5月31日は  
「世界禁煙デー」  
～防ごう受動喫煙～



たばこの先から出る煙(副流煙)には、直接吸い込む煙より多くの有害物質が含まれています。どんなに少量でも健康への影響があるとされています。

たばこの煙から身を  
守るための「3ない」

もちろん自分は **吸わない!**  
 吸っている人に **近づかない!**  
 臭いのする場所に **立ち入らない!**

子どもをたばこの煙から  
守るための「3ない」

手の届くところに **置かない!**  
 喫煙姿を **見せない!**  
 副流煙を **吸わせない!**

※参考: 島根県・健康長寿しまね推進会議作成  
チラシ

市の助成が受けられるのは  
一生に1回です。

高齢者肺炎球菌  
ワクチン予防接種



肺炎球菌は、日常でかかる肺炎で最も多い原因菌といわれています。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌によって起こる肺炎等の感染症を防ぐワクチンです。

〔接種期間〕

令和6年3月31日(日)まで  
(各医療機関の診療時間内)

※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8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しているという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。

接種歴を確認したい場合は、市健康増進課(☎31・0214)へ問い合わせください。

益田市健康づくりガイドブックに変更がありましたのでお知らせします。

●胃がん検診(9ページ)

6月22日(木) 安田公民館

(変更前) 13:00~14:00

(変更後) 13:30~14:00

●こころの相談(15ページ)

(変更前) 13:00~15:00

(変更後) 13:30~15:00

●病院・医院リスト(18ページ)  
真砂診療所 所在地

(変更前) 波田町

15355-1

(変更後) 波田町イ484

乳がん検診(要予約)

〔対象者〕40歳以上69歳以下の女性で益田市に住所登録のある方

〔期間〕5月~令和6年3月まで  
〔料金〕2,000円

〔持ち物〕検診料金、健康手帳  
健康保険証(施設検診のみ)  
〔予約先〕市健康増進課  
☎31・0214

※乳がん検診は、施設検診・集団検診ともに予約が必要です。

★施設検診(医療機関)

●医師会病院

(保健予防センター)

月・火・水・木曜日

14:30~

●益田赤十字病院

水曜日 9:00~

金曜日 14:00~

★集団検診(検診車)

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10~11ページをご覧ください。

5月17日は「日本高血圧の日」~高血圧を予防しよう~

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力です。高血圧とは、血液が血管を押し出す力が一定以上に高い状態です。高血圧が続くと血管はダメージを受け、命にかかわる病気を引き起こします。

【高血圧の診断基準】

分類	最高血圧	最低血圧
診察室血圧	140mmHg 以上	90mmHg 以上
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上

あなたの血圧は、どのくらいですか?



【自分の「家庭での血圧」を知ることが大切】

脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するためには、健診や医療機関で測る血圧よりも、家庭で測る血圧の方が重要です。

- ・朝: 起床して1時間以内に測りましょう。排尿後・朝食前
- ・夜: 就寝する前に測りましょう。

\*朝・夜それぞれ2回ずつ測り、2回測った平均を記録しましょう。

記録表がない方は、こちらから検索▶ [血圧記録表](#) 島根県 [検索](#)



【減塩を心がけましょう】

- ・塩辛いものを食べすぎない
- ・食卓に醤油さしを置かない
- ・ゆず、しょうが、からしなど香味食材を使う

※島根県発行「しまねの健康づくりプラス1シリーズ」より一部抜粋

もっと知ろう！健康ますだ市21

3月12日(日)

# 活動報告会を開催しました！

主催：健康ますだ市21推進協議会



## 表彰紹介

令和4年度に表彰を受賞された3地区の代表に、これまでの活動や健康づくりに対する思い、これからの意気込みを話していただきました。

恩賜財団母子愛育会  
母子保健功労者表彰

種保健班



「大きなことはできないが、地道な活動を続けていきたい」

健康長寿しまね 健康づくり活動表彰  
益田圏域健康長寿しまね推進会議 会長賞

都茂地区

いきいき健康づくりの会



「これからも“つろうて楽しく健康づくり”を行なっていきたい」

東仙道健康づくりの会



「今後も一丸となって健康づくりを頑張っていきたい」

## 健康ますだ市21推進協議会・4部会活動報告

健康ますだ市21推進協議会と各専門部会では、コロナ禍においてもさまざまな工夫をしながら専門性を活かした普及啓発に取組みました。令和4年度の活動の中で、特徴的な取組を報告しました。

### 「歯科部会だより」の発行

① コロナ禍だから！伝えたいことを掲載

② 学校で啓発したい内容を盛り込む

③ 低学年も読めるようふりがなをつける

歯科部会

### 食リンピック2022 ~食生活改善チャレンジ~

取組期間 10/1~11/30のうち、2週間

① 減塩うす味  
② 野菜を食べる  
③ 朝ごはんを食べる

1~3のうち、取り組んだ項目について色を塗っていく

食生活部会

### こころの健康づくり出前講座

「こころが元気になる・前向きになる」講演を企画。昨年度のコロナでの延期を経て、ようやく開催できました！

奇跡の命を守るために〜「幸福」について

会場者 47名

心健康部会

### 万葉公園ウォーキングコースの点検・看板整備

万葉公園ウォーキングコース

運動部会

### 令和4年度 協議会活動報告 フェスティバル

今年度の特徴 ~今できることを最大限に工夫！~

- ① 限られた会場を有効活用したフェスティバル
- ② スマートヘルスケア推進事業と連携した講演会
- ③ コロナ対策の中でより多くの人が参加できる工夫

健康ますだ市21推進協議会

## 地区活動報告

令和4年度の活動の中で、特に所属部会を意識した取組を行なった2地区が活動を報告しました。

益田地区

年間5回開催した生き生き健康教室で『お口や歯の健康』について重点的に取組みました。食生活改善推進員などと協力し、地域の横のつながりを大切にしながら活動しました。



東仙道地区

自治会ごとに健康教室を開催し、食生活部会の取組を意識した内容を盛り込みました。コロナ禍での活動の中で、人とのつながりや「休んでも、止めないこと」が大切だと感じました。



## まとめ

「健康づくりに期待すること」

益田市健康子育て推進監 山本ひとみ氏



活動報告を通して、協議会や各部会、各地区がコロナ禍においてもさまざまな創意工夫をして取組まれており、健康づくりがより進化していると感じた。まずは自分自身、そして地域での健康づくりに取組んでいただきたい。

問 健康ますだ市21推進協議会

(事務局：市健康増進課) ☎ 31・0214