

地元の食材を使った一品料理を募集します！

令和 5 年度 地産地消甲子園

【テーマ】地元（島根産・益田産）の食材を使った一品料理
（可能な方はレシピ付き）

【応募期間】9月8日（金）まで ※必着

【対象】子どもから大人まで、どなたでも応募できます。

【応募方法】①応募用紙に必要事項を記入

②出来上がった料理の写真を1枚添付

③応募先（郵送・持参・メールのいずれかで応募）※応募にかかる費用は応募者の負担となります。

〒698-0024 益田市駅前町 17-1 市立保健センター（駅前ビル EAGA 内）

健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会

✉ kenkou @ city.masuda.lg.jp

※応募用紙は健康増進課、各公民館にあるほか、市ホームページからダウンロード
できます。

【キーワード】「地産地消」「簡単」「食べたい！」

【選考方法】・市内の大型スーパーや公民館等に掲示し、市民による投票

・健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会員による投票

・10月22日（日）に開催される「健康ますだ市 21 フェスティバル」での来場者による投票

★選考結果は、広報ますだ 3月号に掲載予定です。



上位数名の方に
豪華商品プレゼント！

問 健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会（事務局：市健康増進課） ☎ 31-0214

「島根県介護の日」イベントと同日開催！

健康ますだ市21 フェスティバル

入場無料

日にち

10月22日（日）

会場

益田市人権センター

● ますだ版 7020 良い歯の運動表彰

● お楽しみ公演

● 部会コーナー

食生活部会

運動部会

歯科部会

心の健康部会

● 健康チェックコーナー

子どもから大人まで楽しめる
フェスティバルを計画中です！
家族で仲間で地域で健康づくりに
取り組む1日にしませんか？
たくさんの方の参加をお待ちし
ています！！

※詳しくは、広報ますだ 10月号でお知らせします。

主催：健康ますだ市 21 推進協議会

参加費
無料

自分の体の最新健康情報をキャッチ！ 個人、職場、地域でのチャレンジ募集！

益田市スマート・ヘルスケア推進事業のご紹介

新規参加者 500 人を募集中！

「測るだけヘルスチェック」に参加してみませんか？

「測るだけヘルスチェック」は、益田市・大学（島根大学・島根県立大学・岡山大学）・企業の協働による健康推進プロジェクトで、平成 30 年 10 月からスタートしました。益田市医師会や協力企業と連携し、市民の皆さんの健康をサポートします。

対象者 益田市に在住または勤務の **20～74 歳** の方で、
脳卒中や心筋梗塞等の既往歴がなく、測定期間中継続して取り組む
ことができる方 ※参加の同意が得られる方に限ります。

測定期間 測定開始から 1 年間（**延長可能**）

〔血圧〕

- 測ると自動で岡山大学にデータが送られます。
- 朝と夜に 2 回ずつ測ります。



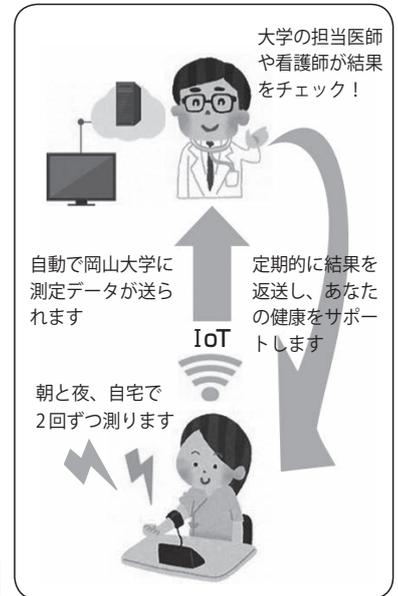
〔活動量〕

- 日々の運動量の目安になります。
- 万歩計のように、腰につけるだけ！



〔尿中 Na / K 比〕

- 塩分摂取や食事バランスの目安になります。
- 毎朝 1 回測ります。
- 尿にセンサーを浸すだけ！



その他 血圧計は無料で貸出します。希望者には活動量計等も貸出します。尿検査や食事調査等にも参加できます。

※結果については、個人が特定されないよう統計処理を行います。いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。個人情報の取扱いには十分留意します。

参加者の声 令和 4 年度参加者アンケート結果より（回答者 294 名）

数値で結果がでていたので、自分の現状改善点を考える機会になっている。努力しようという気持ちになる。（60 代女性）

自分の健康についてはっきり数値で知ることができるので、わかりやすくてとても良いと思う。（50 代女性）

毎日の尿検査の結果を見て、食事の内容（特に塩分量）に注意を払うことができている。尿検査で腎臓疾患に、頭部 MRI で動脈瘤に気づくことができて助かりました。（70 代男性）

参加までの流れ

1 まずは下記の窓口へ電話

2 説明会に参加し、同意書にサイン

3 機器を受取る

測定
スタート

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別または少人数での説明会とさせていただきます。
- 家族や職場の仲間、友達などグループでの参加も大歓迎です。興味・関心のある方は、まずはご連絡ください！

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 ☎ FAX 32-3250（平日 9:00～17:00）
※土・日・祝日は休み

一般社団法人 益田ヘルスケア推進協会の場所は
益田駅前ビル EAGA 2 階

益田市立保健センター

