

3月は「自死対策強化月間」です

※益田市では、自死遺族の心情に配慮し「自死」という言葉を使用しています。

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？

知っていますか？

- 昨年、国内では21,881人、県内では105人の尊い命が自死により失われました。
- 自死は、個人の意思や選択の結果ではなく、その多くは心身の健康問題や経済的な問題、人間関係の悪化などにより「追い込まれた末の死」といわれています。
- 自死に追い込まれるという危機は、誰にでも起こる可能性があります。自分や周囲の人の心の不調に気づいたら、早めに相談しましょう。

ひとりで悩まずにご相談ください

- 益田市役所 健康増進課 ☎ 31-0214 (平日 8:30 ~ 17:15)
- 益田保健所 健康増進課 ☎ 31-9545 (平日 8:30 ~ 17:15)
- 島根いのちの電話 ☎ 0852-26-7575 / ☎ 0570-783-556 (月~金曜日 9:00 ~ 22:00 土曜日 9:00 ~ 翌日曜日 22:00)

相談窓口はこちら



まもろうよこころ

検索



健康 & 3月 子育てだより

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

一人ひとりができること

- ♡気づき… 家族や仲間の変化に気づいて、声をかける
- ♡傾聴… 本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける
- ♡つなぎ… 早めに専門家に相談するよう促す
- ♡見守り… 寄り添いながら、じっくりと見守る

まめな教室 (運動教室)

昨年夏に開催して好評だった生活習慣病・フレイル予防のための教室です。

今回、ご好評にお応えして冬の教室を企画しました！申込み不要で、どなたでも参加できます！

〈日時〉3月4日(月) 13:30 ~ 15:00 〈場所〉市立保健センター 3階大ホール

〈内容〉寒い季節にも自宅でできる運動 講師：太陽フィットネスクラブ石見 健康運動指導士
※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。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214



もっと知ろう！健康ますだ市21 ~令和5年度活動報告会~

日時：3月17日(日) 9:30~11:30

場所：市立保健センター 3階大ホール

主催：健康ますだ市21推進協議会

入場無料！

どなたでも参加できます

●活動報告

- 講演会「益田市の健康情報～益田市スマート・ヘルスケア推進事業から見たもの～」
講師：岡山大学学術研究院 医歯薬学域公衆衛生学分野 准教授 久松 隆史 先生

※市立駐車場の利用には料金がかかります。
(1時間以内は無料、1時間を超えるごとに100円加算)

※クーポン券の利用は今年度のみです。
(紛失時再発行可能)
※乳がん検診は定員があります。早めに健康増進課 (☎ 31-0214) へご連絡ください。
※国の方針にあわせ、受診間隔を2年に1回としていきます。

- ★乳がん検診
40歳 (昭和57年4月2日～
昭和58年4月1日生)
- ★子宮頸がん・HPV検査
30歳 (平成4年4月2日～
平成5年4月1日生)
- ★子宮頸がん検診
20歳 (平成14年4月2日～
平成15年4月1日生)

無料対象者
無料クーポン券を使いましたか？

女性のがん検診

国の経過措置に基づく5歳ごとの助成制度は令和5年度で終了します。令和6年度からは65歳の方のみが対象となる予定です。今年度対象年齢の方で、まだ接種が済みでない方は、接種をご検討ください。
※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。

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

令和5年度が
特例措置の最終年度です！

市の助成が受けられるのは一生に1回です。

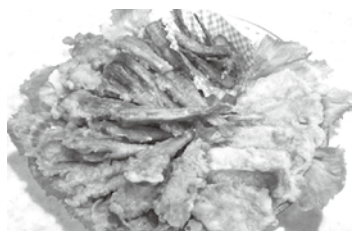
健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会

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 ～一品料理コンテスト～ 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、57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、次の4品の料理が選ばれました。



金賞「キスのてんぷら&ほねほねチップス」
山根 3 姉弟 さん

自分達で釣った魚をおろして、てんぷらにしたよ

〈食生活部会員コメント〉

骨まで食べられるところが良いですね。子どもの頃から食べ物への命の大切さについて学んでいるところが素晴らしい。



銀賞「ひんやりゆずっこジュレ」
マコ さん

おばあちゃんも、ツルっと食べられるよ

〈食生活部会員コメント〉

おばあちゃんへの愛を感じます。ジュースをジュレにするというアイデアがすごいです。



銅賞「ナスのあげ浸し」
エヴァちゃん さん

おろした玉ねぎがナスにからんでおいしよ

〈食生活部会員コメント〉

玉ねぎをすりおろすアイデアが新鮮です。いろいろな野菜でアレンジできますね。



地産地賞「かぼちゃのコロッケ」
そらまめ さん

自分の畑で収穫したかぼちゃで作ったよ

〈食生活部会員コメント〉

「コロッケ＝じゃがいも」とは限らないですね。自分で作った野菜は格別美味しく感じますよ。

「食リンピック 2023 ～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 2023」の参加者を募集したところ、21名の応募があり、抽選で3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。今回のチャレンジが、食生活改善のきっかけになることを期待します。

健康ますだ市 21 推進協議会 運動部会 「チャレンジウォーキング」を実施しました

- 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11月に「チャレンジウォーキング」を実施しました。
- 各自が取組んだウォーキングの日数や歩数を1カ月間記録して応募してもらったところ、合計101名と4組の応募があり、抽選で21名の方に記念品を贈呈しました。
- 参加者の感想

| 参加者数 | |
|----------|--------|
| アクティブコース | 93名 |
| お気軽コース | 8名 |
| グループコース | 4組 11名 |

アクティブコース
平均歩数 176,217 歩
(1日平均 5,873 歩)

お気軽コース
平均取組日数 19.9 日

1カ月間記録することで、土日の歩数が少ないことに気づきました。通勤で歩いているので、土日も習慣になるよう心がけたいです。

70歳を過ぎて、1日5,000歩を目安にウォーキングをしています。無理せず足腰をいためない程度の運動で、体力を維持したいと思っています。

子ども達と楽しく秋を探しながら散歩しました。普段、車で通り過ぎる道も、ゆっくり景色や会話を楽しみながら歩くのも良いですね。家族でウォーキングを続けていきたいです。

たくさんのご応募ありがとうございました。これからも自分のペースで続けていってください！



運動部会 岡 部会長

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会 (事務局：市健康増進課) ☎ 31-0214 ☎ 23-7134

益田市スマート・ヘルスケア推進事業のご紹介

新規参加の方を募集しています。職場の仲間、家族でご参加ください。

参加費
無料

益田研究報告（身体活動量測定）

島根大学医学部環境保健医学講座（環境予防医学） 助教 谷口かおり

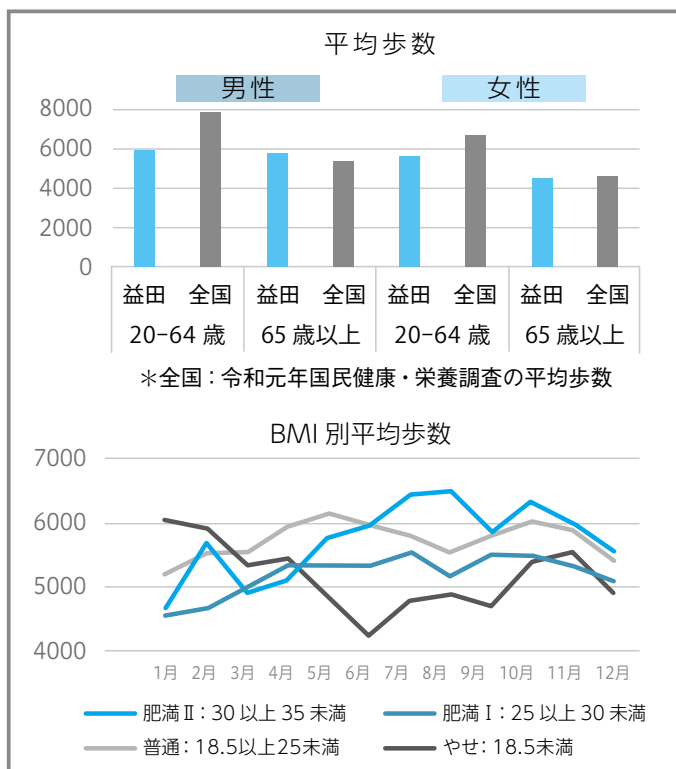
益田研究では、希望者の方に歩数計を無料で貸出し身体活動量の測定をしていただいています。これまでに463名（2023年10月時点）の方にご協力いただきました。今回の報告では、2022年1月から12月までに研究に参加された方のうち、323名の有効データ（100歩/日、5回/月以上測定）を分析対象としました。

活動量計
(オムロン社)

HJA-750C Active Style Pro



*月1回機器を回収し、機器のメンテナンスとデータを抽出してレポートとともに返却



- 身体活動量と生活習慣病や死亡リスクの間には、身体活動量が多いほど疾患発症の死亡リスクが低くなることが報告されています。¹⁾

「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023(案)」²⁾では、「1日60分以上の身体活動」「1日8,000歩以上」を推奨しています。

しかし、対象者の平均歩数は全国と比べて少なく、特に20-64歳では大きな開きがありました。

- BMI別の平均歩数では、夏場はBMIが高い人は活動量が増加し、やせの人は活動量が減る傾向が見られました。これは体格や季節に合わせた健康増進活動を示唆する結果となりました。

歩数を増加させることは、生活習慣病の予防だけでなく介護予防にもつながります。まずは、ご自分の歩数の見える化から始めてみませんか。

参考文献

1) 丸藤祐子、川上諒子、プラス・テンのエビデンス補強のための文献レビュー、厚生労働科学研究費補助金令和3年度分報告書

2) <https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/001171393.pdf>

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
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 ☎ FAX 23-7134 (平日 8:30~17:15)

益田市スマート・ヘルスケア推進事業

「参加者のつどい 2023」を開催しました！

「益田市スマート・ヘルスケア推進事業」参加者の皆さんからの希望で、今年度初めて開催しました。

- 開催日：令和5年12月9日(土)
- 場 所：益田市人権センター
- 参加者：55名(関係機関含む) ※益田市スマート・ヘルスケア推進事業参加者対象

第1部 講演会

「スマートに100歳を超えましょう」

講師：公益社団法人益田市医師会 会長/医療法人たいじん堂 理事長 松本祐二氏

「益田研究参加者の集い 益田研究報告」

講師：岡山大学学術研究院 医歯薬学域 公衆衛生学 教授 神田秀幸氏



第2部 参加者意見交換

- (参加者から) お礼になると思うが、この事業を通して、脳ドックの結果、尿中ナトカリ計(尿中のナトリウムとカリウムの比率を測定する機器)など事細かく測定し、丁寧に結果を返却していただいた。こういうことがなかったら、一体自分は、今どうなっているのか。この事業のおかげで、自分の生活、特に歩数や食事を意識することができた。ありがとうございました。
- (岡山大学 絹田助教から回答) **尿中ナトカリ比を下げる食事のポイントは、減塩とカリウム摂取を積極的に増やすことが大切ですが、カリウムの積極的摂取が見落とされがちではないかということがわかってきました。普段の食事に野菜・果物をちょい足しすることを伝えていきたい。**
- (参加者から) 益田研究は、参加者500人と少ない。福岡県久山町データは、全国的なデータで活用されているが、益田研究の信頼性はどうか。
- (益田市医師会会長 松本祐二氏から回答) 福岡県久山町データに比べ、益田研究は定期的にほぼ毎日血圧を測定する研究なので、当初は2,000人を目標にしていた。せめて、1,000人の参加が必要。現在、この事業を経験したという人が700人を超えた位。 **日本でも貴重な研究のため、ぜひとも沢山の方に参加いただきたい。**



当日は、**血圧の管理には室温の管理が大切である**という益田研究の結果にて受賞された岡山大学の絹田皆子助教も来益されました。