



「益田市食生活改善推進員」育成教室

参加者募集

通称：食改さん（しょっかいさん）

食生活改善推進員は、「私たちの健康は私たちの手で」をスローガンに、わが家の食卓を通じて健康管理を実施し、家庭から地域へ健康づくりの輪を広げていくボランティア活動をしています。

食生活や地域の健康づくりに関心があり、育成教室受講後、食改としてボランティア活動ができる方を募集します。

- 受講期間 10月～令和7年3月の間で5日程度
- 場 所 市立保健センター
- 内 容 食や健康に関する座学、調理実習等
- 募集人数 20名程度
- 受講料 テキスト代 1,500円程度
調理実習の材料費（1回 300円程度）
- 申込方法 電話または専用の申込用紙
*申込用紙は市ホームページに掲載
- 申込締切 8月16日（金）

【申込み・問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

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

主食、主菜、副菜をそろえた食事って難しそう…。

🍴 4つのお皿をそろえてみましょう！



<食生活のアドバイス>

これからの季節、暑さで食欲がなくなると、あっさりしたものや冷たい麺類などで食事を済ませがちです。その結果、栄養バランスが偏りやすくなります。栄養バランスが偏ると、体力が落ちて熱中症になりやすくなります。

暑いときこそ、主食、主菜、副菜をそろえた食事を意識しましょう。また、食事を通して水分を補給するようにしましょう。

マダニに注意！



マダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。山や草むらなどでの野外活動の際はマダニに注意しましょう。

マダニに咬まれないために

- ① 肌の露出を少なくする
 - ② 長袖、長ズボン、登山用スパッツ等を着用する
 - ③ 足を完全に覆う靴を履く
 - ④ 明るい色の服を着る
 - ⑤ 虫よけ剤を使用する
- (マダニを目視で確認しやすくするため)

マダニに咬まれたときは

- ・無理に引き抜こうとせず、医療機関（皮膚科）で処置をしてもらいましょう
- ・マダニに咬まれた後、数週間体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けてください

*受診時に医師に伝えること

- ① 野外活動の日付
- ② 場所
- ③ 発症前の行動

参考：厚生労働省リーフレット

「マダニ媒介感染症」

難病患者就労相談会

しまね難病相談支援センターでは、難病に関する知識を持つハローワークの専門職員、難病患者就職サポーター等が難病患者の就労に関する相談を付けています。

- ・難病の治療と仕事の両立で困っている
- ・難病と診断されて仕事を続けられるかどうか不安
- ・病気のため離職したが、新たな就労先を見つけないなど、就労に関するさまざまなことについて気軽に相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 8月9日（金）

10:00～15:30

場 益田合同庁舎

※事前に申込みが必要です。

7月31日（水）までに、電話またはメールで申込みください。

申 しまね難病相談支援センター

☎ 0853・24・8510

✉ shimane-nanbyou@hsc-shimane.jp

hsc-shimane.jp

7月は「熱中症予防強化月間」です

特に、子どもや高齢者は注意が必要です！



- のどが渇いていなくても、汗をかいていなくても、こまめに水分補給をしましょう
- 部屋の温度を測りましょう
- エアコンや扇風機を上手に使いましょう
- 外での作業は、無理をしないようにしましょう

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が重要です

寝ている間も熱中症になります！

「寝る前だから」と水分を我慢せず、こまめな水分補給を心がけましょう。

☑熱中症の予防ができていますか？

- こまめに水分・塩分補給をしている
- エアコン・扇風機を上手に活用している
- 部屋の風通しを良くしている
- 涼しい服装をしている
- 部屋の温度を測っている
- 外出時には日傘・帽子を着用している
- 涼しい場所や施設を利用している
- 緊急時の連絡先を確認している



「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」全国運用中！

令和6年4月から「熱中症特別警戒アラート」の運用が開始されました

- 「熱中症警戒アラート」は、「暑さ指数」を「気温1：湿度7：輻射熱2」から算出し、熱中症のリスクが極めて高い暑さ指数33以上になると予測される場合に、環境省・気象庁から発表されます。
- 「熱中症特別警戒アラート」は、気温が特に著しく高くなることにより熱中症による人の健康に係る重大な被害が生ずるおそれがある場合に、環境省から発表されます。
- アラートは都道府県ごとに発表され、テレビやラジオ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

アラートが発表された時は

- ・他人事と考えず、暑さから自分の身を守りましょう。
- ・エアコン等を使用して涼しい環境で過ごしましょう。
- ・こまめな休憩や水分補給・塩分補給をしましょう。
- ・高齢者、乳幼児等は熱中症になりやすいので特に注意し、周囲の方も声かけをしましょう。



参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」、環境省作成リーフレット「熱中症警戒アラート全国運用中！」、島根県作成リーフレット「熱中症は予防が大切です」

「クーリングシェルター（指定暑熱避難施設）」について

市では「熱中症特別警戒アラート」が発表されたときに、一時的に暑さをしのぐ場所として利用できるよう、「指定暑熱避難施設（クーリングシェルター）」を指定し開放しています。指定施設および開放日・時間帯は次のとおりです。

暑さを我慢せず、ご活用ください。

【問い合わせ先】 市危機管理課 ☎ 31-0601

指定施設一覧

施設名	開放日	時間帯
市役所本庁舎 1階 多目的スペース	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
市立保健センター 2階 市民交流サロン	月～金曜日（祝日除く）	8:30～22:00
	土・日曜日、祝日	8:30～17:15
美都分庁舎 1階 ロビー	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
ふれあいホールみと 1階 ロビー	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
匹見分庁舎 1階 相談室	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
匹見タウンホール 1階 ロビー	月～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
	土・日曜日、祝日	8:30～17:15



このステッカーが目印

始めるなら今!

令和7年度から、事業内容が一部変更になります。

自分のために、家族のために参加してみませんか

益田市スマート・ヘルスケア推進事業のご紹介

「測るだけヘルスチェック」に参加してみませんか? 参加費・結果のお知らせは無料です!

「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）・企業の協働による取組です。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、測定期間中継続して取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。
(脳卒中や心筋梗塞等の既往歴がある方は要相談)

測定期間 測定開始から1年間(延長して参加できます)

〔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。



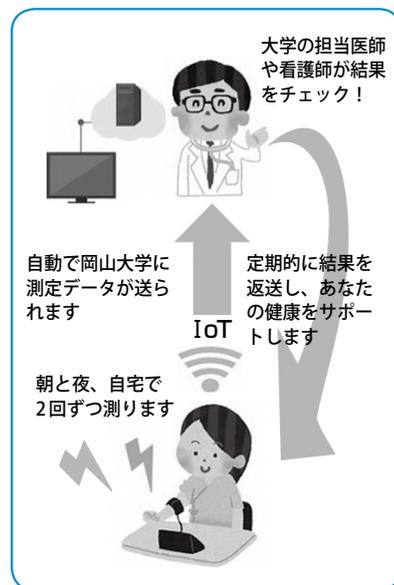
〔活動量〕

- 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!



ナトリウム カリウム
〔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

血圧が高く、インスタント食品をよく食べていました。全く気にせず自分は大丈夫だと思っていましたが、体調を崩し参加しました。もっと早く教えてほしかったです。(30代男性)

夫婦で参加しています。一家の大黒柱が病気になる、妻は健康オタクになるほど勉強しました。無料で大学の先生からアドバイスを受けることができ、おかげで公私とも充実しています。(50代男性)

健康診断では血圧は良好でした。それで安心していましたが、家に帰ると血圧が上がっていました。最近、体重も増え、塩分もとりすぎているなと感じました。(50代女性)

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

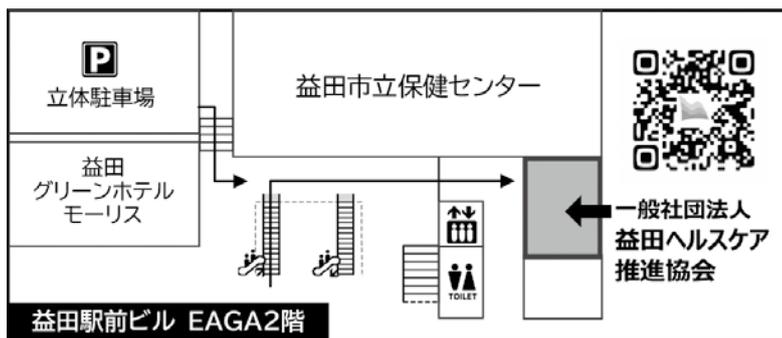
3 機器を受取る

測定スタート

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・関心がある方は、まずご連絡ください!

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 ☎ 32-3250
(平日 9:00~17:00) ※土日祝日は休み



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