

火災・救急・救助は119
益田広域消防本部・署
☎ 31・0240 (警防課)

突然のけがや病気の際に重要になるのが応急手当です。特に、心肺停止の場合は、救急車が到着するまでの間にその場に居合わせた人がただちに救命処置を始めないと命は助かりません。すぐに対応できるように、応急手当の方法を確認しておきましょう。

また、あわせて救急用品のチェックを行い、足りないものの補充や古くなったものの入れ替えをしましょう。

救急医療週間
9月8日(日)～9月14日(土)

9月9日は
救急の日



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

介護予防のための運動教室 まめな教室

今年度は、強度の弱い運動と強い運動を各2回ずつ、全4回開催します。ご自分の体力にあわせてご参加ください。

【日 時】 9月4日(水) 13:30～15:00

※口コモ度テスト(立ち上がり、歩幅のテスト等)、握力測定を希望される方は、13:00に会場にお越しください。

【場 所】 市立市民学習センター 多目的ホール

【内 容】 ○強度の強い運動

講師：太陽フィットネスクラブ石見
柴田運動指導士

○講話「運動の大切さ」

講師：あすかクリニック 井上 貴雄 医師

※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

申込
不要

まめな教室

前回(6月5日)の様子

健康運動指導士による強度の弱い運動と歯科衛生士によるお口の健康についての話がありました。

イスに座ってできる運動が中心で、ゆっくりとした動作でしたが、しっかりと体を動かすことができました。



～生活習慣病予防教室～

益ます元気教室

糖尿病予防講座

●病態編 9月5日(木)

講師：松本医院 松本祐二 医師

●栄養編 9月30日(月)

講師：市栄養士

高血圧・脳卒中予防講座

●病態編 10月24日(木)

講師：医師会病院 新垣美佐 医師

●栄養編 11月11日(月)

講師：市栄養士



医師による病気のしくみや原因、その予防についての話と栄養士による食事のポイントについての話があります。測定会や体験を交えた内容も予定しています。

場所：市立保健センター
3階大ホール
時間：14:00～15:30

【申込み・問い合わせ先】

市健康増進課 ☎ 31-0214

※右記の二次元コードからも申込みできます。

どなたでも
参加できます♪



9月10日～16日は「自死防止週間」です

平成29年～令和3年の5年間に、益田市では40数名の尊い命が自死で失われています。全国と比較して、男性の自殺死亡率が高く、男性は女性の約4倍となっています。自死に至る原因はひとつではなく、さまざまな原因があるといわれています。健康問題、仕事の悩み、生活苦、家族不和、子育ての悩み、男女問題などさまざまな要因が連鎖する中で、自分一人ではどうしようもない状況に陥り自死に追い込まれることがあります。

益田市では令和6年3月に「第2次益田市自死対策総合計画」を策定し、「誰も自死に追い込まれることのない、生き心地の良い益田市を目指して」を基本理念に取組を進めていきます。

いのち支える自死対策における取組

1 地域におけるネットワークの強化

保健、医療、福祉、教育、労働などの関係機関と行政が連携し、地域全体での取組を推進。

- 益田市自死総合対策ネットワーク会議の開催

2 自死対策を支える人材の育成

悩みや困難を抱える人に早期に気づき、相談窓口へつながり研修会（ゲートキーパー研修）を市民、企業、専門職員等を対象に実施。

- ゲートキーパー研修会の開催
目標：受講者30人以上／年（現在述べ受講者526人）

3 住民への周知と啓発

死に追い込まれるという危機は「誰にでも起こりうる危機」であること、危機に陥った時は、誰かに援助を求めることが大切であることを啓発。

- 9月に街頭キャンペーンを実施
- 心の健康に関する教室を開催

4 生きることの促進要因への支援

孤立しやすい人の居場所づくりや、自死未遂者とその家族への支援、自死遺族への支援を推進。

- ひきこもり家族教室の開催
- 自死遺族のためのつどいを開催

5 児童生徒のSOSの出し方に関する教育

困難やストレスに直面した児童や生徒が、信頼できる大人に声をあげられるような教育を推進。

- いのちの大切さを学ぶ授業
- 学校環境適応感尺度調査の実施



心の健康づくりのシンボルマーク
『ハートメガフォン』

「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。

ひとりで悩まずに
ご相談ください

つらい気持ち、こころの苦しみを聴いてほしい

自死を含むこころの悩みなどをご相談ください。
専門スタッフが話をお聴きします。

（必要に応じて、他の支援機関や相談窓口などの情報提供も行います）

松ヶ丘病院 ☎ 22-8711（月～金曜日）9:00～16:30

- 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
月～金曜日 9:00～22:00
土曜日 9:00～翌日曜日 22:00



申込み 9月9日(月)～20日(金)
に電話で申込み
【申問】 益田保健所 医事・難
病支援課 ☎ 31・9549

【場】 益田保健所 応接室
担当医 島根大学医学部
附属病院
膠原病内科医
一瀬 邦弘 先生

【日】 10月4日(金)
10:00～16:00

守ります。

相談は無料で、秘密は固く
守ります。

専門医による個別のオンライン
相談を行います。

者やその家族の方を対象に、
断されているが療養生活や介
護の方法がわからない等、患

（関節リウマチ、全身性エリテ
マトーデス、強皮症、皮膚筋
炎および多発性筋炎等）と診

難病専門相談
（膠原病内科）



9月はがん征圧月間です

受けようがん検診

益田市は、がん検診の受診率が低く、
進行した状態で見つかる方が多いです！
自覚症状がなくてもがん検診を受診して、
早期発見・早期治療することが重要です！

初期のがんは自覚症状がありません。気づきにくい
「がん」だからこそ、検診での早期発見が大切です。



適切な間隔で受診しましょう

〈益田市が実施しているがん検診〉

種 類	対象者	受診間隔
胃がん	40 歳以上	年1回
肺がん		
大腸がん		
乳がん	40 歳以上 (施設検診は 69 歳以下)	2年に1回
子宮頸がん	20 歳以上	

益田市 がん検診のお知らせ

検 索

市ホームページ

「令和 6 年度 がん検診のお知らせ」▶



子宮頸がん検診実施医療機関が追加されました！

山根病院三隅分院 月～木曜日 9:00～12:00

月・水・木曜日 13:00～17:00

【予約先】市健康増進課 ☎ 31-0214

健康ますだ市21

入場無料

フェスティバル

日 時

10月12日(土) 9:30～13:00

場 所

益田市人権センター

- オープニング 益ます元気体操
- ますだ版 7020 良い歯の運動表彰
- 講演会
- 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