

3月13日は「世界腎臓デー」

「世界腎臓デー」は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する国際的な取組として、毎年3月の第2木曜日に世界各国でイベントが開催されています。

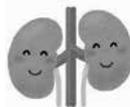
日本では20歳以上の約8人に1人が慢性腎臓病!?

慢性腎臓病とは、腎臓の機能が徐々に弱ってしまう病気です。

慢性腎臓病になると…

- 脳卒中や心筋梗塞など、命に関わる病気の発症リスクが高まります。
- 腎機能の低下が進み腎不全になると、腎移植や透析治療が必要になる場合もあります。

慢性腎臓病は、初期の頃はほとんど自覚症状がなく、そのままにしておくとうつがないうちに腎臓の機能が低下してしまいます。早期発見・早期治療のために、年に1度は健康診査で尿検査や血液検査を受けましょう。



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」

申込不要

〈日 時〉 3月5日(水) 13:30～15:00

※体力測定を希望される方は、13:00に会場へお越しください。

〈場 所〉 市立市民学習センター

〈内 容〉 ○強度の弱い運動 講師：太陽フィットネスクラブ石見健康運動指導士 岡 大士 氏

○講話「認知症予防」 講師：松ヶ丘病院 日本精神科医学会 認知症認定看護師 福原 真由美 氏

※タオル、飲み物をお持ちのうえ、動きやすい服装と靴でお越しください。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214



健康ますだ市 21 推進協議会 運動部会 令和6年度「運動チャレンジ」を実施しました

運動のきっかけづくりとして、令和6年10月～12月に「運動チャレンジ」を実施しました。このチャレンジは、自分に合った目標を立てて1カ月間いつもより意識して体を動かしてもらい、目標を達成できた日数を記録して応募してもらうもので、合計71名の応募があり、抽選で15名の方に記念品を贈呈しました。

●参加者の目標 (一部)

- ・1日8,000歩以上歩く
- ・朝のラジオ体操、寝る前のストレッチ
- ・ウォーキングをする、天気が悪い時などはヨガをする

平均目標達成日数
1カ月のうち21.5日

●参加者の感想

★ひとりではなかなか続かないのですが、今回の目標は体のためにも続けていきたい。

★運動不足を気にしている時、健康教室が開催され、運動を開始した。体調がよくなり、毎朝便通があるようになった。運動が2カ月続いている。

★暑い日は海辺の散歩道を友達と歩いて夕日を楽しんだ。美しい夕焼けを見てとても幸せな気持ちになった。

たくさんのご応募ありがとうございました。運動を習慣にすることは大切です。これからも自分のペースで運動を続けてください。



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 運動部会 (事務局：市健康増進課) ☎ 31-0214 FAX 23-7134

女性のがん検診 今年度最後の集団検診です!

要申込み

〈日 時〉 3月16日(日) 9:30～11:30、13:30～15:30

〈場 所〉 益田市総合福祉センター

【申込み・問い合わせ先】

市健康増進課 ☎ 31-0214

検診の種類	対象年齢	料金	無料クーポン券対象者
子宮頸がん検診	20歳以上	900円	20歳(平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ) 30歳(平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ)
乳がん検診	40歳以上	2,000円	40歳(昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生まれ)

※クーポン券の利用は今年度のみです。紛失した場合は再発行できません。

※乳がん・子宮頸がん検診は、国の方針にあわせ、受診間隔を2年に1回としています。

3月は「自死対策強化月間」です



心の健康づくりの
シンボルマーク
「ハートメガフォン」

3月は進学や就職、転勤など生活環境が大きく変わり不安やストレスを抱えやすい時期です。

ひとりで悩んでいませんか？ 周りにいつもと様子が違う人はいませんか？

ひとりで悩みを抱え込まずに、家族や友人など身近な人に相談してみることで、気持ちが少し楽になることもあります。身近な人に相談しづらい時は、電話やSNSでの相談窓口もあります。ぜひ相談してみてください。

また、身近な人の様子が違うと感じた時には、声をかけてみてください。温かく寄り添いながら悩みに耳を傾け、専門家に相談することをすすめて優しく見守りましょう。

あなたのころはお元気ですか？ ～ストレスチェック～

ここ2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

- | | |
|--------------------------------|----------|
| 1. 毎日の生活に充実感がない | (はい・いいえ) |
| 2. これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった | (はい・いいえ) |
| 3. 以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる | (はい・いいえ) |
| 4. 自分が役に立つ人間だと思えない | (はい・いいえ) |
| 5. わけもなく疲れたような感じがする | (はい・いいえ) |

→ 『はい』が「2項目以上」あり、「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、専門家（医療機関・保健所など）への相談をおすすめします。

(大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転帰としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年)

ひとりで悩まずに
ご相談ください

自死を含む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

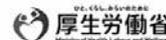
- 益田市役所 健康増進課… ☎ 31-0214 (平日 8:30～17:15)
- 益田保健所 健康増進課… ☎ 31-9545 (平日 8:30～17:15)
- 島根いのちの電話 …… ☎ 0852-26-7575 (月～金曜日 9:00～22:00、土曜日 9:00～翌日曜日 22:00)

相談窓口はこちら



まもろうよころ

検索



しまね分かち合いの会・虹

自死遺族の想いを伝えるパネル展

〈日時〉3月26日(水)～4月4日(金)

平日 9:00～17:00

※3月26日(水)は12:00から、4月4日(金)は16:00まで

〈場所〉市役所本庁舎1階 多目的スペース



昨年の展示の様子

(令和6年3月1日～8日 市立保健センター)

健康ますだ市 21 推進協議会主催

令和6年度 健康ますだ市21活動報告会

要約筆記・手話通訳あり

日時：3月9日(日) 9:30～12:00

場所：市立保健センター 3階大ホール

入場無料！

どなたでも参加できます

活動報告

- 健康づくり活動表彰受賞地区報告
- 地産地消甲子園選考結果発表
- 協議会・部会活動報告

講演

「もっと知ろう がんのこと」

講師 浜田医療センター

消化器内科部長 古田 晃一郎 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)

第2回

益田市スマート・ヘルスケア推進事業

「参加者のつどい 2024」を開催しました！

- 開催日：令和6年12月14日(土)
- 場所：市立保健センター
- 参加者：47名(関係者含む)

第1部

講演

「益田研究からみえてきたこと 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



益田研究を通して伝えたいこと

- ①家庭血圧値には、外気温より室温が大きく影響する。
(室温が18℃以下の場合、部屋を暖めることが必要)
- ②毎日血圧を測定することで、食生活への意識が高まり、食塩摂取量と家庭血圧値が低下する可能性がある。(治療中の方は治療が基本)

第2部

講演

「天然だしと顆粒だし ～あなたはどちらを使いますか～」

講師：島根県立大学看護栄養学部健康栄養学科 講師 中畑 典子 氏

(共同研究者) 島根大学大学院医学系研究科 宗田 莉奈 氏

島根大学医学部地域医療支援学講座 教授 佐野 千晶 氏

※参加者は、3種類のだし(①いりこ・昆布、②市販の顆粒だし半量、③市販の顆粒だし定量)の試飲と「いりこ」と「昆布」でだしを取ったみそ汁の試飲を行なった。からだにやさしい食塩濃度0.7%を体験した。

意見交換



天然だしと顆粒だし活用のポイント

- ①「天然だし」の方が体にやさしく味わい深い。工夫して活用してほしい。
- ②「顆粒だし」や「一部のだしパック」は、原材料として食塩が最も多く配合されているので、目安量の1/2(半分の量)で十分。味見をして塩分の程度を確認し、調味料(味噌やしょうゆ等)で味を整えること。

簡単便利な「いりこ&昆布だし」

【5人分】

ペットボトル
500mlの水



いりこ 5本



- ①ペットボトルにいりこを入れて冷蔵庫で一晩おく
*3日以内に使うこと!
- ②鍋に移し、いりこは取り出す
*いりこは臭みの原因になる
*カルシウム補給として食す

こんぶ 5cm



- ③昆布は1cm角に切り、タッパーに入れ、水150mlを加え、冷蔵庫で一晩おく
- ④昆布は取り出す
*昆布は煮物に使う

【最上級のいりこだしの取り方】

30分水浸出後98℃で1分間加熱したものが味も香りもよい。
使用量は2~3%で丸のままより、半身や粉末にした方が浸出量はふえる。
*調理と理論(同文書院)P29,30

参加者の感想

- これまで「天然だし」を取る事が面倒だと思っていました。だしの試飲は参考になりました。血圧管理・塩分摂取をこれまで以上に考えなければ改善しないと思いました。
- だしの取り方が具体的で簡単だったので実行したいです。いりこだけで作っていたので、2種のだしをかけ合わせる事の相乗効果は勉強になりました。みそ汁の塩分濃度0.7%は、家とほぼ同じでしたが、うま味が違ってとてもおいしかったです。

関係機関：岡山大学・(公社)益田市医師会・オムロンヘルスケア(株)・(一社)益田ヘルスケア推進協会・益田市