

こころと身体 の健康づくり

健康ますだ市21

みんなで取り組もう！「健康ますだ市21」

いきいき・すこやか・支えあい

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～
健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指そう

市民一人ひとりが生涯にわたり、主体的に健康づくりに取り組むため、地区健康づくりの会・関係機関・行政で構成する「健康ますだ市21推進協議会」が核となり健康づくり活動をしています。協議会は、部会活動と地区活動の取組を両輪とし、健康づくりを普及啓発しています。

●部会活動

重点的に取り組む領域を4つの部会に分け、課題解決に向け協議し、事業を推進し、健康づくりがすすめられる環境を整えています。

《食生活部会》



子ども料理教室

《運動部会》



益田版 益ます元気体操

《歯科部会》



ますだ版7020
良い歯の運動表彰式

《心の健康部会》



喫煙防止教室

●地区活動

各地区に組織する20地区健康づくりの会を中心に、部会活動を取り入れながら、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開しています。

《文化祭にて健康コーナー》



《口腔に関する講演会》



地区で集まって
楽しくワイワイ
勉強会をしたよ。

自分に合った
楽しく無理なく
続けられる
健康づくりが
見つかった！



健康ますだ市21フェスティバル

日にち 令和8年10月10日(土)

場所 益田市人権センター

健康ますだ市21推進協議会では、イベントを通して、健康づくりへの関心、知識を高めることにより日々の健康づくりのきっかけとなるよう広く市民へ啓発するため、毎年フェスティバルを開催しています。

《健康づくりに関する問い合わせ先》
健康増進課 ☎31-0214 FAX 23-7134

健康相談・健康教室

● **定期健康相談** なんでもお気軽にご相談ください。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

(益田会場) **要予約** 益田市立保健センター 9:00~11:30

- ◎保健師、栄養士、歯科衛生士が対応します。
- ◎あたまの健康チェックもできます。

あたまの健康チェックとは…もの忘れが気になる方に向けた、対話式の認知機能テストです。結果をもとに、今後の認知症予防や生活習慣の改善にお役立てください。
※認知症や病気の診断に代わるものではありません。



月	日		月	日	
4月	17日(金)		10月	2日(金)	16日(金)
5月	15日(金)		11月	6日(金)	20日(金)
6月	5日(金)	19日(金)	12月	4日(金)	18日(金)
7月	3日(金)	17日(金)	1月	8日(金)	22日(金)
8月	7日(金)	21日(金)	2月	5日(金)	19日(金)
9月	4日(金)	18日(金)	3月	5日(金)	

(匹見会場) 匹見保健センター 9:30~11:30 ◎保健師が対応します。

- ★の日は骨密度測定と栄養士による栄養相談も行います。
- ✦の日は体組成測定も行います。 体組成測定とは…体脂肪率・脂肪量・筋肉量などを計測します。

月	日	月	日	月	日
4月	22日(水)	8月	19日(水)	12月	✦ 23日(水)
5月	✦ 27日(水)	9月	30日(水)	1月	27日(水)
6月	★ 24日(水)	10月	28日(水)	2月	24日(水)
7月	22日(水)	11月	25日(水)	3月	★ 24日(水)

● **益ます元気教室** (生活習慣病予防教室)

血糖値や血圧値が気になる方への教室です。医師による病気のしくみや原因とその予防についての話、栄養士による食事のポイントについて話があります。詳細は決まり次第、広報ますだ、お知らせ放送などでお知らせします。

いつまでも元気に過ごすためのちょっとイイ話を聞いてみませんか？



糖尿病予防講座			高血圧・脳卒中予防講座		
糖尿病について	医師	9月頃	高血圧・脳卒中について	医師	10月頃
食事について	栄養士	10月頃	食事について	栄養士	11月頃

● **まめな教室** (生活習慣病予防、フレイル予防のための運動教室)

いつまでも元気に暮らすために自宅でもできる筋力アップの運動をお伝えします。誰でも参加可能です！

日程	月日	6月	9月	12月	3月
		17日(水)	16日(水)	16日(水)	17日(水)

- 時間…13:30*~15:00 ※ロコモ度チェック(立ち上がり、歩幅のテスト等)と体組成測定をご希望の方は、13時にお越しください。
- 会場…益田市立保健センター
- 内容…運動指導士による運動指導、講話
- 持ち物等…タオル、お茶等の飲み物。動きやすい服装、運動靴等でお越しください。

こころの健康づくり

●こころの相談（島根県益田保健所） 要予約（締切：2開庁日前）・無料

近頃、こんなことで悩んでいませんか？

- 意欲・気力がわかない とても憂うつ、とても不安 家族がひきこもるようになった
寂しくて、孤独を感じる 死にたいと思うようになった 家族の行動が気になる

- 相談日…月1回（7月と11月を除く） ※9月は子どもさんの相談を優先して受け付けます

4月	5月	6月	7月	8月	※9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6日 (月)	7日 (木)	8日 (月)	-	13日 (木)	7日 (月)	13日 (火)	-	7日 (月)	12日 (火)	4日 (木)	8日 (月)

- 時間・場所…13:00～16:00・島根県益田保健所（益田市昭和町13-1）
- 担当…精神科医師、保健師
- 問い合わせ・申込先…島根県益田保健所 ☎31-9545 FAX 31-9568

益田保健所では、相談日以外でも様々な心の悩み、心の病気に関する相談に応じています。
(毎週月～金 8:30～17:15)

●お酒の困りごと相談（島根県益田保健所） 要予約（締切：前週木曜日）・無料

お酒のことで悩んでいませんか？

- お酒の量が増え、やめようと思ってもやめられない 酔うと大声で騒いだり、暴力をふるうようになった
お酒が原因で家族や友人とのトラブルが絶えない など

- 相談日…年4回 [5月21日(木)、8月20日(木)、11月19日(木)、2月18日(木)]
- 時間・場所…13:00～15:00・島根県益田保健所（益田市昭和町13-1）
- 担当…酒害・家族相談員、保健師
- 問い合わせ・申込先…島根県益田保健所 ☎31-9545 FAX 31-9568

●精神科救急情報センター

- 平日・昼間…島根県益田保健所 ☎31-9545
- 夜間・休日…島根県精神科救急情報センター ☎0853-30-2100

- 島根県では、24時間体制で精神科救急医療に関する相談等に応じています。
- 精神科受診歴のある方は、まず、かかりつけの医療機関に連絡してください。

主治医不在等、かかりつけの医療機関で対応できない場合にご相談ください。

●自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

(担当：桑原 正好 ^{しょうこ} 090-4692-5960 24時間対応)

大切な人を自死で突然失うことは、想像を絶する衝撃を受け、深い悲しみと絶望的な苦しみに襲われます。でも、どうか一人で悩まないでください。誰にも話せないそのつらさを語り合い、一緒に分かち合ってみませんか。遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

- 分かち合いのつどい 時間：14:00～17:00 会場：市民学習センター 202号室
(交流会15:30～ 自死や遺族支援に関心がある方は参加できます 参加費300円)

月 日	4月	6月	8月	10月	12月	2月
	25日(土)	27日(土)	22日(土)	24日(土)	26日(土)	13日(土)

●がんサロン

がん患者や家族などの方々が、お互いの療養体験を語り合ったり、がん医療の最新情報などを学習しています。

- ほっとサロン益田 ●連絡先：080-3055-8407(野稲) ●会場：益田赤十字病院内
毎週第1、3火曜日 13:30～15:00 (毎月第1火曜日は女性だけの会すずらんの会)

- よつばサロン益田 ●連絡先：090-9105-6838(山本) ●会場：益田赤十字病院・医師会病院等 月1回