

フレイル予防のための 運動教室「まめな教室」

申込
不要

今年度は「ゆっくりとした筋力アップ体操」と「座ってできるリズム体操」を各2回行います。ご自身の体力に合わせてご参加ください。

(日 時) 6月4日(水) 13:30～15:00

(場 所) 市立保健センター

※ロコモ度テスト(歩行能力のテスト)、体組成計(体脂肪・筋肉量)の測定を希望される方は13:00に会場にお越しください。

(内 容) ○ゆっくりとした筋力アップ体操

講師:太陽フィットネスクラブ石見 運動指導士

○講話「口腔の大切さ」(市歯科衛生士)

※タオル、飲み物をお持ちのうえ、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

健康 & 6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



・・・からだの健康はお口の健康から・・・

自覚症状がないまま進行する歯周病 40歳以降の80%の人に歯周病の症状がみられます

歯周疾患検診 「歯周病は歯を失う原因の第1位です！」

対象者	40歳 (昭和60年生)	50歳 (昭和50年生)	60歳 (昭和40年生)	70歳 (昭和30年生)
料 金	500円 ※治療および項目外の検査は実費負担となります。			
持 ち 物	健康保険の資格がわかるもの(資格確認書等)、料金、健康手帳(お持ちの方)			
実施期間	6月2日(月)～12月31日(水)(医療機関の休診日を除く) ※事前にご希望の指定医療機関に予約してください。			
検査内容	問診、口腔内検査(歯および歯肉等のお口の中の状態) 検査終了後、実施医療機関から結果を説明します。			

何でも相談できる
「かかりつけ歯科医」を
もつチャンスです！

歯周病の早期発見はお口と全身の健康維持に役立ちます。ぜひこの機会に受診してください。

※詳しくは益田市健康づくりガイドブック 10 ページをご覧ください。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

心の健康相談

お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。予約が必要です。

★こころの相談

日 6月9日(月) 午後

★子どものこころの相談

日 6月27日(金)

場 益田保健所

申 問 益田保健所 健康増進課

☎ 31・9545

自死遺族 分かち合いのつどい

大切な人を自死で突然失う衝撃。これ以上つらいことはありません。でも、どうか一人で悩まないでください。一緒に痛みを語り合いませんか？。

自死遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

日 6月28日(土)

14:00～17:00

*交流会 15:30～

自死問題、遺族支援に関心がある方との交流会です。

(参加費300円)

場 市立市民学習センター

202 研修室

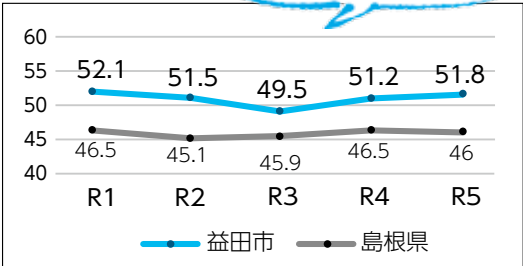
問 しまね分かち合いの会・虹(担当:桑原)

☎ 090・4692・5960

健康診査（特定健診）はじまります！！

期間：6月2日～令和8年3月31日

自覚症状がなく進む
「生活習慣病」
健診でいち早く病気や異常を
発見することが大切です。



〈益田市の健診受診率(国保特定健診)〉

○40～74歳で、国民健康保険加入者の方

- ・対象の方には市から「受診券」が届きます。
- ・現在治療中の方も対象です。
- ・料金：500円

※国民健康保険以外の方は、加入している保険者へ問い合わせください。

○75歳以上の方（後期高齢者医療保険の方）

○65～74歳で、後期高齢者医療保険加入者の方

- ・「受診券」はありません。
- ・治療中の方はかかりつけ医へご相談ください。
- ・料金：無料

○39歳以下の方

○生活保護世帯の方

○職場で健診を受ける機会のない方

- ・「受診券」はありません。
- ・料金：500円（生活保護世帯の方は無料）

健診を受けられる医療機関を益田市健康づくりガイドブック18ページに掲載しています。まずは健診受診を予約しましょう。

【問い合わせ先】 市保険課 ☎ 31-0212
市健康増進課 ☎ 31-0214

《40～74歳で協会けんぽ加入の被扶養者の皆さんへ》

- ・協会けんぽに加入している40～74歳の被扶養者の皆さんが受診できる健診は「協会けんぽの特定健診」です。
- ・協会けんぽから費用補助があります。

※健診の申込みはご希望の健診実施機関に直接予約をお願いします。受診の際は「受診券」と「マイナ保険証等」が必要です。健診実施機関や受診方法は、協会けんぽ島根支部のホームページから確認できます。

【問い合わせ先】 全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部 保健グループ

☎0852-59-5139 音声案内② ホームページ [協会けんぽ島根](#) [検索](#)

がんは自覚症状がないまま進行します。

早く見つけるには定期的ながん検診が大切です。

胃がん・乳がん・子宮頸がん

がんセット検診

申込期間 6月2日(月)～7月25日(金)

定員に達した時点で申込受付を終了します。早めの申込みがおすすめです。

検診日：8月4日(月)

会場：市立市民学習センター

健 診	対象者	料 金	受付時間
胃がん	40 歳以上の方	1,100 円	9:00～11:00 / 13:30～14:30
乳がん※	40 歳以上の女性	2,000 円	9:30～11:30 / 13:30～15:30
子宮頸がん※	20 歳以上の女性	900 円	

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

※対象者（乳：40歳、子宮：20歳・30歳）には無料クーポン券を送付しています。有効期間は令和7年度中です。ぜひご活用ください。

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