

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み受付中

検診日：8月4日(月) 会場：市立市民学習センター

検 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
子宮頸がん※	20 歳以上の女性	900 円	13:30 ~ 15:30

※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。
有効期限は令和8年3月31日までです。ぜひご活用ください。

定員に達した時点で申込受付を終了しますので、早めの申込みをおすすめします。

申込
締切 7月25日(金)

申込み・問い合わせ先

市健康増進課 ☎ 31-0214 (平日8:30~17:15)



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

歯と口は健康と元気の源
後期高齢者
歯科口腔健診



対象者

後期高齢者医療保険に加入している昭和15年4月2日
〜昭和25年4月1日生まれ
の方。(今年度76歳〜85歳に
なる方)ただし、病院で長
期入院中の方、施設入所中
の方は除く。

※対象の方には5月末に受診
券をお送りしています。

期間 12月31日(火)まで

※各歯科医院の診療時間内

料金 年1回に限り無料

健診内容

歯の状態・噛む力、飲み込
む力など

※受診される際は直接歯科医
院へ予約をお願いします。

※要介護3以上で在宅介護を
受けている方は、訪問健診

を受けることができます。

希望される方は、保険課へ

問 市保険課

☎ 31・0215

肝炎ウイルス検査を
受けましょう！

対象者 40歳以上の方

※過去に市の肝炎ウイルス検査
を受けたことのある方は対象
外です。

期間 令和8年3月31日(火)まで
料金 500円

※生活保護世帯、左記の節目年
齢に該当する方は無料です。

【節目年齢】

40歳	昭和60年4月2日～昭和61年4月1日
45歳	昭和55年4月2日～昭和56年4月1日
50歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
55歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
60歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日

以降、80歳、85歳、90歳…と続きます

※40歳の方には、5月下旬に無
料券を送付しています。

※40歳以外の節目年齢の方は、
申込みにより無料券を発行
します。

詳しくは「益田市健康づくり
ガイドブック」10ページをご
参照ください。

問 市健康増進課

☎ 31・0214

マダニに注意しましょう！

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
(マダニを目視で確認しや
すくするため)
- ⑤虫よけ剤を使用する

◇マダニに咬まれたときは

- ・無理に引き抜こうとせず、
皮膚科などの医療機関で処
置(マダニの除去、洗浄など)
をしてもらいましょう
- ・マダニに咬まれた後、数週
間は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



厚生労働省リーフレット
「ダニ媒介感染症」参照

7月は「熱中症予防強化月間」です

熱中症に要注意！



1



水分補給

+

2



暑さを避ける

- ・熱中症は室内や睡眠中でも起こる可能性があります。エアコンや扇風機を上手に使いましょう。
- ・こまめに水分・塩分補給をしましょう。
- ・夜寝る前にもコップ1杯の水分補給をし、睡眠中もエアコンや扇風機を活用しましょう。
- ・高齢者や小さい子ども、障がいのある方は、自分では気づかいうちに進行することがあるのでより一層注意しましょう。
- ・クーリングシェルターなど、涼しい場所や施設を活用しましょう。
- ・外出時には日傘・帽子を利用しましょう。

熱中症情報警戒アラート・熱中症特別警戒アラート全国運用中

—危険な暑さが予想される場合に、暑さへの「気づき」を促し、熱中症への警戒を呼びかけます—

- 「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**と予測される場合に、環境省・気象庁より「熱中症警戒アラート」が発表されます。

＊令和6年4月から、「熱中症特別警戒アラート」が創設されました。発表される場合は、過去に例のない危険な暑さが予測され、人の健康に関わる重大な被害が生じるおそれがあります。

- 都道府県ごとにテレビやラジオ、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。
- ・室内等のエアコン等により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、乳幼児等の方は熱中症にかかりやすいので特に注意し、周囲の方も声をかけましょう。

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をご存知ですか

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。

利用できる日時・場所は、指定施設が開館している日時および指定した場所のみになります。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	月曜日～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	月曜日～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	月曜日～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
ふれあいホールもと 1階 ロビー	月曜日～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
匹見分庁舎 1階 相談室	月曜日～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
匹見タウンホール 1階 ロビー	月曜日～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
	土・日曜日、祝日	8:30～17:15
ホームプラザナフコ 益田北店	月曜日～日曜日	10:00～17:00
(株)イズミ ゆめタウン益田	月曜日～日曜日	9:00～20:00



このステッカー
が目印



参加費無料

ほっとサロン益田 20周年記念イベント

おかげさまで
20周年

がんになっても 安心して暮らせるまちづくり

日時 令和 7年 7月26日(土)
9:30～16:35

お申し込み ※締切 7/20(日)

①市健康増進課
電話 0856-31-0214

会場 市立保健センター

益田駅前ビルEAGA 3階 大ホール

②QRコード



※駐車場：駅前ビル立体駐車場、錦町駐車場（※駐車料金：1時間まで無料、以降1時間100円）

両立支援セミナー 10:00～10:30

『治療と仕事の両立支援』

島根産業保健総合支援センター

両立支援コーディネーター 仲佐 菜生子 氏

出展 9:30～16:35

がん患者、ご家族の支援団体の活動
を紹介します。ぜひご覧ください!!

- ・ウィッグ無償譲渡
- ・ストーマケアのご紹介 など

講演会

①13:45～14:45

『正しい情報の探し方・情報力』

国立がん研究センター がん対策情報センター本部

副本部長 若尾 文彦 氏



②15:10～16:00

『がんに効く健康食品は本当か?』

島根大学医学部附属病院 臨床研究センター

センター長 大野 智 氏



シンポジウム 16:00～16:30

『地域医療を考える

～すべての方が平等に受けられる医療とは～』

座長：医療法人たいじん堂 松本医院 院長 松本 祐二 氏

シンポジスト

国立がん研究センター がん対策情報センター本部 副本部長 若尾 文彦 氏

島根大学医学部附属病院 臨床研究センター 教授 大野 智 氏

島根県益田保健所 所長 梶浦 靖二 氏



主催：益田赤十字病院／ほっとサロン益田

後援：島根県／益田市