

益田市健康づくりガイドブック 11 ページに変更がありましたので、お知らせします。

「予防接種」○新型コロナワクチン料金

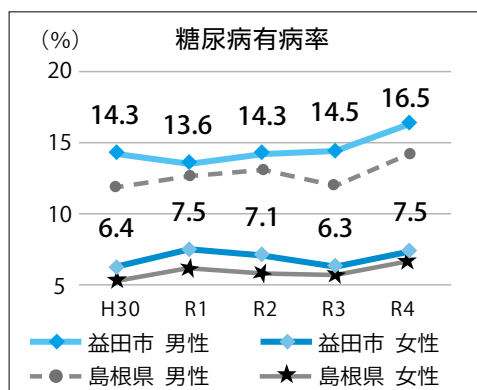
【変更前】料金 2,000 円 【変更後】料金 5,000 円

11月14日は『世界糖尿病デー』

世界糖尿病デーは世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、2006 年に国連で公式に認定された、糖尿病の予防や治療継続の重要性について皆さんに知ってもらいたい大切な日です。

日本では、糖尿病有病者と糖尿病予備群が、それぞれ約 1000 万人いるとされています。

益田市の国民健康保険特定健診の結果をみると、糖尿病有病率が県と比較して男女とも高く、特に男性は年々増加しています。



出典：市町村国保特定健康診査等結果データ

糖尿病とは？

血液中のブドウ糖（血糖）の濃度は、すい臓から分泌されるホルモン「インスリン」によって一定の範囲に保たれています。糖尿病は「インスリン」が十分に働かないためにブドウ糖の濃度が高くなり過ぎる病気です。糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。気づかないうちに症状が進行する可能性もあります。糖尿病が悪化すると、目や腎臓、神経などの身体のさまざまな場所に影響を及ぼします。

食事・運動・体重管理・禁煙などの生活習慣の改善がカギ！

食生活

- ・ 1 日 3 食、バランスよい食事を心がける
- ・ ゆっくりよく噛んで、腹八分目でストップ
- ・ 脂肪は控えめに。食物繊維を多く含む食品（野菜・海藻・きのこなど）をとる。



体重管理

- ・ 自分の適正体重を知り、健康的な体重を維持する
適正体重 (kg) = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

心の健康

- ・ ストレスをためない
- ・ 睡眠を十分にとる



運動

- ・ 歩ける距離は積極的に歩こう
- ・ 今より 10 分多く身体を動かそう
- ・ 食後 1 ～ 2 時間後に運動すると効果的



アルコール・たばこ

- ・ 飲み過ぎないように週に 2 回の休肝日をもつ
- ・ 禁煙がおすすめ

歯科

- ・ かかりつけ歯科医をもち、定期的な歯科受診をする
(歯周病は糖尿病と相互に悪い影響を及ぼします)

「糖尿病」から
世界共通語の
“Diabetes”
「ダイアベティス」へ

糖尿病は症状からは気づきにくいので、定期的な健康診査が大切！！

～生活習慣病予防教室～

益ます元気教室

高血圧・脳卒中予防講座

●栄養編 11月14日(金) 講師：市栄養士

40 ～ 69 歳の方限定！！

栄養士による食事のポイントについてのお話。
体験を交えた内容を予定しています。

場所：市立保健センター 3 階大ホール
(益田駅前ビル EAGA 内)

時間：14:00 ～ 15:30



こちらから申込みできます

【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

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・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん

がんセット検診申込み受付開始

検診日：令和8年2月15日(日) 会場：益田市総合福祉センター

検 診	対象者	料 金	受付時間
胃・肺・大腸がん	40 歳以上の方	(胃) 1,100 円 (肺) 300 円 (大腸) 800 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	9:30 ~ 11:30 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。

※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。

申込期間

11月4日(火)

令和8年

1月30日(金)



【問い合わせ先】

市健康増進課

☎ 31-0214

～「がんに関する標語」募集中～

あなたの言葉で、ひろがる予防！

がんは、日本人の2人に1人がかかると言われる身近な病気です。しかし、早期発見や日頃から予防を心がけることでがんに向き合う力を持つことができます。そこで、健康増進課では「がん」に関する意識を高めるための標語を広く募集します。あなたの言葉が誰かの心に届き、検診受診や生活習慣改善のきっかけになるかもしれません。思いを込めた一言を、ぜひご応募ください。

テーマ ①「がん検診受診に関すること」、②「がん予防に関すること」の2部門

標語例：①「がん検診、受ける勇気が未来を変える」

②「動こう！食べよう！笑おう！がん予防は毎日から」

応募資格 益田市内に住所を有する方または通勤・通学している方。

応募期間 12月31日(水)まで

応募方法 申込用紙での応募(FAX、郵送、持参)、しまね電子申請サービス、メール
1人合計5作品まで応募可能です。ペンネームでの申込みも可能。

賞 各部門で最優秀賞1作品、入選3作品。

賞品 最優秀賞者…3,000円相当、入選者…1,000円相当

選考・発表 広報ますだ(令和8年4月号)で発表。表彰式は行いません。受賞者へは発表後に景品をお送りします。

【応募先・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134 ✉ kenkou@city.masuda.lg.jp



詳しくはこちら



(株)メイワ牛尾代表取締役(左から2人目)

上げます。
いご支援に、心より感謝申し
株式会社メイワ様の温か
向上を図ります。

牛尾代表取締役は「がんは
早期発見で治る病気。検診の
受診率向上につなげてほし
い。」と述べられました。市
ではこの寄附を活用し、がん
の標語募集や個別の受診勧
奨を行い、市民のがんに関す
る意識向上、がん検診受診率
向上を図ります。

株式会社メイワ様より、社
会貢献事業として市に対し
てご寄附をいただきました。
それに伴い、8月27日に寄附
金贈呈式を行いました。

株式会社メイワから
寄附金をいただきました

令和7年度 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

65 歳以上の方は 1,600 円で受けられます

～接種を希望される方は、早めにかかりつけ医に相談しましょう～

★対 象 者： 益田市に住民登録があり、次の①または②に該当する方で、予防接種をすることについて希望する旨の意思確認ができる方

①接種日に 65 歳以上の方

②接種日に 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能の障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある方（主治医にご相談ください）

★接種時期： 12 月末までに、1 人 1 回接種

★接種料金： 1,600 円（ただし、生活保護世帯の方は無料。福祉総務課に問い合わせください。）

★持 ち 物： ○健康保険の資格がわかるものなど住所、氏名、年齢が確認できるもの。

○健康手帳をお持ちの方は、必ず持参してください。

<実施医療機関> 必ず事前に医療機関に予約をしてください

外来で接種を行う医療機関は次のとおりです。

なお、一覧に掲載されていない医療機関でも、通院中の方に対しては接種ができる場合がありますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

（※印はかかりつけ患者のみ）

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あすかクリニック	☎ 23-3320	永瀬脳外科内科（※）	☎ 31-0480
石見クリニック	☎ 23-2370	林泌尿器科	☎ 22-0256
大畑医院	☎ 22-0506	平野医院	☎ 22-0998
小田整形外科医院（※）	☎ 22-1168	益田整形外科医院	☎ 22-1305
おちハートクリニック	☎ 23-1588	まついクリニック	☎ 31-1830
斧山医院	☎ 22-1346	松本医院	☎ 25-2611
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	村野医院	☎ 31-2400
黒田医院	☎ 22-0966	山尾医院（※）	☎ 22-1878
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	ゆたかファミリークリニック	☎ 25-7000
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	中村医院	☎ 56-0008
山藤整形外科医院	☎ 31-0065	匹見澄川診療所（※）	☎ 56-0136
すみかわクリニック	☎ 23-1188	匹見道川診療所（※）	☎ 58-0007
たかせ内科	☎ 25-7373	美都診療所	☎ 52-7272
津田医院	☎ 27-0007	松ヶ丘病院（※）	☎ 22-8711
なかしまクリニック	☎ 25-2503	益田赤十字病院（※）	☎ 22-1480

【問い合わせ先】

市健康増進課 ☎ 31-0214 / 市美都地域総務課 ☎ 52-2312 / 市匹見地域総務課 ☎ 56-0302

令和7年度 新型コロナウイルス定期予防接種のお知らせ
＜ 65 歳以上の方は 5,000 円で受けられます ＞

★対象者：益田市に住民登録があり、次の①または②に該当する方で、予防接種をすることについて希望する旨の意思確認ができる方



- ①接種日に 65 歳以上の方
- ②接種日に 60 歳以上 65 歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能の障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある方（主治医にご相談ください）

- ★接種時期：令和8年3月末までに、1人1回接種
- ★接種料金：5,000 円（ただし、生活保護世帯の方は無料。福祉総務課に問い合わせください。）
- ★持ち物：○健康保険の資格がわかるものなど住所、氏名、年齢が確認できるもの。
○健康手帳やお薬手帳をお持ちの方は、必ず持参してください。

＜実施医療機関＞ 必ず事前に医療機関に予約をしてください

外来で接種を行う医療機関は次のとおりです。
なお、一覧に掲載されていない医療機関でも、通院中の方に対しては接種ができる場合がありますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

（※印はかかりつけ患者のみ）

医療機関名	電話番号	医療機関名	電話番号
あすかクリニック（※）	☎ 23-3320	平野医院	☎ 22-0998
石見クリニック	☎ 23-2370	益田整形外科医院	☎ 22-1305
大畑医院	☎ 22-0506	まついクリニック	☎ 31-1830
小田整形外科医院（※）	☎ 22-1168	松本医院	☎ 25-2611
おちハートクリニック	☎ 23-1588	村野医院	☎ 31-2400
斧山医院	☎ 22-1346	山尾医院（※）	☎ 22-1878
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	ゆたかファミリークリニック	☎ 25-7000
黒田医院（※）	☎ 22-0966	中村医院	☎ 56-0008
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	匹見澄川診療所（※）	☎ 56-0136
山藤整形外科医院	☎ 31-0065	匹見道川診療所（※）	☎ 58-0007
すみかわクリニック	☎ 23-1188	松ヶ丘病院（※）	☎ 22-8711
たかせ内科（※）	☎ 25-7373	益田赤十字病院（※）	☎ 22-1480
津田医院	☎ 27-0007	【問い合わせ先】 市健康増進課…………… ☎ 31-0214 市美都地域総務課… ☎ 52-2312 市匹見地域総務課… ☎ 56-0302	
なかしまクリニック	☎ 25-2503		
永瀬脳外科内科（※）	☎ 31-0480		



いい歯の日

益田鹿足歯科医師会からのご案内

歯科健診

無料

期間
限定

11月4日(火)～11日(火)



〈対象者〉

すべての年齢

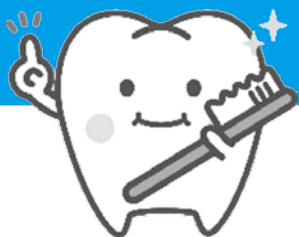
しばらく歯科受診していない

歯科健診を
受けてみたい

お口の困りごと
相談がある

かかりつけ
歯科医がない

お気軽にお電話ください！



実施歯科医院 「ご予約お待ちしております」

益 田	大庭歯科医院	☎23-6222	斉藤歯科医院	☎22-0379	万葉歯科医院	☎24-2500
	大畑歯科医院	☎23-2755	さいとう ファミリー歯科	☎25-1513	美都歯科診療所	☎52-2544
	おむら歯科医院	☎22-5120	歯科緑ヶ丘 クリニック	☎24-2266	みゆき歯科	☎31-2272
	かもしま歯科	☎32-3132	しらがみ歯科 クリニック	☎31-0202	棕歯科医院	☎22-2210
	こころ歯科	☎27-0939	澄川歯科医院	☎52-7118	安村歯科医院	☎23-7717
	ことぶき 歯科医院	☎24-0770	大同歯科医院	☎23-0167		
	さいとう 歯科医院	☎22-1755	匹見歯科診療所	☎56-0202		



津和野 吉 賀	財間歯科医院	☎0856- 72-0038	永田歯科医院	☎0856- 74-0010	こうの歯科医院	☎0856- 78-2033
------------	--------	-------------------	--------	-------------------	---------	-------------------

【問い合わせ先】 益田鹿足歯科医師会 おむら歯科医院 ☎ 22-5120