



保存版
『令和8年度 益田市
健康づくりガイドブック』
を配布します。



今年度も各種健診（検診）や健康教室等の日程を一冊にまとめた情報誌「益田市健康づくりガイドブック」を発行しました。身近なところに置いて、ぜひご利用ください。ガイドブックに掲載している内容の追加・変更は、広報ますだ、お知らせ放送、市公式ウェブサイト等でお知らせします。

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

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種

4月1日から高齢者肺炎球菌定期予防接種の内容が変わります。これまで使用していた「23価肺炎球菌ワクチン」から、より高い有効性が期待できるワクチンへ変更することになりました。

＜変更点＞

- ワクチン：23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチン⇒
「沈降 20 価肺炎球菌結合型ワクチン」
- 自己負担額：2,500 円 ⇒ 3,500 円（使用ワクチンの値段が上がるため）

【接種対象者】

- 接種日に 65 歳の方（66 歳になる前日までに接種してください）
- 60 歳から 65 歳未満の方で、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有するものとして厚生労働省令で定める方

【注意事項】

- 予防接種について本人が希望する旨の意思確認ができない方は接種できません。
- すでに定期予防接種として「23 価肺炎球菌ワクチン」を接種した方は、「20 価肺炎球菌ワクチン」を定期接種として接種することはできません。

市の助成が受けられるのは一生に 1 回です。＊接種可能な医療機関等、詳しくは市公式ウェブサイト等でご確認ください。

定期健康相談のお知らせ 無料

病院を受診するほどではないけれど、最近ちょっと気になる悩みごと…気軽に健康相談してみませんか？

- 健康に関するさまざまな疑問や悩みについて、保健師、栄養士、歯科衛生士が個別に相談に応じます。
- 測定もできます！

あたまの健康チェック

約 10 分のテストで認知機能をチェック！
認知症予防のためのアドバイスをします。



血圧測定

体組成測定

体脂肪率・脂肪量・筋肉量などを計測します。
全身の筋肉・脂肪のバランスを知ることができます。

要予約

〈月 日〉4月17日(金)、5月15日(金)

＊年間の日程は「益田市健康づくりガイドブック」
16 ページをご覧ください。

〈時 間〉9:00～11:30 (1 人 30 分、完全予約制)

〈場 所〉市立保健センター

【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

※申込み時に相談内容をお伝えください。



春はマダニに要注意!!

春から秋にかけて、マダニの活動が活発になります。ダニが媒介する感染症から身を守るため、山や草むら、やぶ等に入るときにはダニ対策を心がけましょう。

予防法

- 肌の露出を少なくする
長袖・長ズボンを着用する
帽子・手袋を着用する
首にタオルを巻く
足を完全に覆う靴を履く
- マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着る
- 虫除け剤を使用する



ダニに咬まれたときの対処法

- 無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置をしてもらいましょう。
- 咬まれた後、数週間は体調の変化に注意し、発熱などの症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

「がんに関する標語」決定!

「がん」に関する意識を高めるための標語を広く募集しました。昨年11月から12月にかけて募集したところ、がん検診受診に関するものに32句、がん予防に関するものに12句の応募をいただきました。

選考には、がん対策への寄附金をいただいた株式会社メイワの牛尾代表取締役と同席いただき、以下のとおり最優秀賞等を決定しました。

テーマ1 がん検診受診に関すること



最優秀賞

「がん検診 身体の声を 聞いてみよう」

益田翔陽高等学校2年 藤井 瑠美愛 様

〈標語に込める意味〉

五・七・五の俳句にして覚えやすく分かりやすいような感じにしました。がん検診を受けてもらえるように、「がん検診」という言葉を入れました。



入選

「声かけて みんなと一緒に がん検診」 ちひろのじいじ (ペンネーム) 様
 「がん検診受けてしめそう 家族愛」 大吉 (ペンネーム) 様
 「レントゲン 写って良かった 初期のがん」 矢富 智歌子 様

テーマ2 がん予防に関すること



最優秀賞

「運動と 早寝 早起き がん予防」 中島 茂代 様

〈標語に込める意味〉 熟睡が健康の源だと思います。



入選

「増やそう免疫細胞! 私の身体は私が守る!」 吉田 琴音 様
 「予防で築く 健康長寿のまち」 まるめ (ペンネーム) 様
 「頑(がん)張り過ぎず 頑(がん)固にならず がん予防」 ひいばあば (ペンネーム) 様

受賞作品は今後、懸垂幕やポスター、ケーブルテレビ等でのがん対策の啓発に活用させていただきます。ご応募いただいた皆さん、ありがとうございました。

がんの相談(要予約)

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。

日 4月6日(月) 13:00~16:00
 場 益田保健所

申請 益田保健所 健康増進課
 ☎ 31・9545

※年間の日程は「益田市健康づくりガイドブック」17ページをご覧ください。

自死遺族 分かちあひのこころ

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 4月25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 しまね分かちあひの会・虹 (事務局: 桑原)

☎ 090・4692・5960

