

「がんに関する標語」がん検診に関すること部門 最優秀賞

がん検診 身体の声 を 聞いてみよう

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3日(月) 会場：市立市民学習センター

受付時間：9:00～11:30 / 13:00～14:30

検 診	対象者	料 金
胃がん	40 歳以上の方	1,100 円
乳がん※	40 歳以上の女性	2,000 円
子宮頸がん※	20 歳以上の女性	900 円



益田市 がん検診 検索

※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。また対象者(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9年3月31日までですのでぜひご活用ください。

申込
締切 7月24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)

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。

健康 & 7月
子育てだより

問い合わせ先

市立保健センター (☎ 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

問
市保険課
☎ 31・0215

※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、保険課へご連絡ください。

※受診される際は直接歯科医院へ予約をお願いします。

※歯の状態・噛む力、飲み込む力など

健診内容

料金 無料

(歯科医院の休診日を除く)

期間 12月31日(木)まで

※対象の方には5月末に受診券を送付しています。

ただし、病院で長期入院中の方、施設入所中の方は除く。

1日生まれの方。)

後期高齢者医療保険に入っている、今年度76歳、85歳になる方(昭和16年4月2日～昭和26年4月1日生まれの方。)

対象者

元気に「歩く・食べる・笑う」
ために
後期高齢者
歯科口腔健診



健康ますだ市 21 推進協議会 歯科部会

めざす未来は 8028!

ますだ版 7020 良い歯の運動

ますだ版 7020
良い歯の運動とは?

70 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある方を増やし、いつまでもおいしく食べて元気におしゃべりできる健口生活を送ることを目指す取組です。

○対象者 下記の生まれ年に該当する方で、自分の歯が 20 本以上ある方

70 歳	75 歳	80 歳	85 歳	90 歳	95 歳	100 歳
昭和 31 年生	昭和 26 年生	昭和 21 年生	昭和 16 年生	昭和 11 年生	昭和 6 年生	大正 15 年生 昭和元年生

○応募方法 市内の協力歯科医院で診察を受け、応募してください。

※事前に歯科医院に予約をして受診しましょう。

○応募期間 8月31日(月)まで

※令和 8 年 1 月 1 日以降に歯科受診した方が対象となります。

すでに受診した方は再度受診する必要はありません。歯科医院へご相談ください。

○表彰式 応募された方を対象に、10月10日(土)開催の「健康ますだ市 21 フェスティバル」において表彰式を行う予定です。出席希望者へは別途ご案内します。

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会歯科部会 (事務局：市健康増進課) ☎ 31-0214

※詳しくは、歯科医院、市立保健センター、美都・匹見各分庁舎、各公民館に設置してあるチラシをご覧ください!



益田鹿足歯科医師会より、
7028 特別賞があります!

マダニに注意ください

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
- ⑤虫よけ剤を使用する

◇マダニに咬まれたときは

- ①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
- ②ダニに咬まれた後、数週間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

- ・野外活動の日付
- ・場所
- ・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

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がある方は対象外です。

期間 令和9年3月31日(水)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61年4月2日～昭和62年4月1日
45歳	昭和56年4月2日～昭和57年4月1日
50歳	昭和51年4月2日～昭和52年4月1日
55歳	昭和46年4月2日～昭和47年4月1日
60歳	昭和41年4月2日～昭和42年4月1日
65歳	昭和36年4月2日～昭和37年4月1日
70歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日
75歳	昭和26年4月2日～昭和27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」11ページを参照ください。

問

市健康増進課
☎ 31・0214

あたまの健康チェック受けませんか？

内容

- ・10分～15分の簡単なテストで認知機能をチェック
- ・認知症予防のために生活で気を付けることなど、保健師からお伝えします。

※認知症や病気の診断に代わるものではありません。

※1人30分、1日3名までの予約制です。ご予約は左記の問い合わせ先までご連絡ください。

日 7月3日(金)・17日(金)

9:00～11:30

8月7日(金)・21日(金)

9:00～11:30

※同じ日程で健康相談も実施しています。保健師・栄養士が対応します。

場 市立保健センター

問 市健康増進課

☎ 31・0214

難病患者就労相談会 (益田会場)

しまね難病相談支援センターでは、難病の治療と仕事の両立でお困りの方、難病と診断されて仕事を続けられる

かどうか不安、病気のため離職したが新たな就職先を見つけないなど、就労に関するさまざまな悩みについて、左記のとおり難病患者就労相談会を開催します。ぜひご利用ください。

日 8月5日(水)

10:30～15:00

場 益田保健所

※相談は事前に予約が必要です。7月30日(木)までに、しまね難病相談支援センターまで電話またはメールで申し込んでください。

メールは、件名を「就労相談申込み」とし、本文に①氏名 ②住所 ③昼間連絡が取れる電話番号を必ず明記してください。

※相談は無料です。秘密は厳守します。申込多数の場合は先着順となります。

問 申

しまね難病相談支援センター

(出雲市塩冶町223-7)

☎ 0853・24・8510

✉ shimane-nanbyou

@hsc-shimane.jp



ハンセン病元患者家族に対する補償金制度 (請求期限の期間延長)

「ハンセン病元患者家族に対する補償金の支給等に関する法律」(令和元年法律第55号)に基づく補償金については、まだまだ多くの未請求者がいると考えられることから、補償金の請求期限が令和11年11月21日まで延長されました。対象となる方でまだ請求されていない場合は、お早めに手続きをお願いします。

○秘密は守られますので、まずは電話でご相談ください。

※詳しくはこちらをご確認ください



【問い合わせ・相談先】

厚生労働省

補償金相談窓口

☎ 03・3595・2262

(受付時間) 10:00～16:00

※月曜日・金曜日

土・日・祝日、年末年始を除く

ハンセン病 元患者のご家族へ

対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。

○お早めにご連絡ください。

○お問い合わせ先

厚生労働省 補償金相談窓口

☎ 03-3595-2262

(受付時間) 10:00～16:00

※月曜日・金曜日 土・日・祝日、年末年始を除く

✉ shimane-nanbyou@hsc-shimane.jp

しまね難病相談支援センター

(出雲市塩冶町223-7)

☎ 0853・24・8510

✉ shimane-nanbyou@hsc-shimane.jp

熱中症に要注意！



7月は「熱中症予防強化月間」です

1



水分補給

+

2



暑さを避ける

- こまめに水分・塩分補給をしましょう。
- 熱中症は室内や睡眠中でも起こる可能性があります。夜寝る前にコップ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症状が進行することがあるので、より一層注意しましょう。
- 外出時には日傘・帽子を利用しましょう。
- 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。

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 —

- 「熱中症特別警戒アラート」が発表されるときは、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。特に熱中症に注意し、予防行動をとりましょう。
- 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。

熱中症かもと思ったら・・・

熱中症が疑われる症状

- めまい・大量の発汗・立ちくらみ
- 筋肉痛・生あくび・筋肉のこむら返りなど



- 涼しい場所へ避難しましょう
- 衣服をゆるめ、身体を冷やしましょう
- 水分補給をしましょう

★自力で水が飲めない、意識がない場合は、すぐに救急車を呼びましょう！

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、指定施設の開館している日時および指定した場所のみです。

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
	益田市役所美都分庁舎 1階ロビー	月曜日～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
	ふれあいホールみと 1階 ロビー	月曜日～金曜日（祝日除く）	8:30～17:15
	益田市役所匹見分庁舎 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～日曜日	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
	イオンリテール(株) イオン益田店	月曜日～日曜日	8:00～21:00