

がん検診もセットで
受けられます！

集団健康診査

申込受付が始まります！

実施日・会場	受付時間・定員	がん検診セット
11月17日(火) 〈会場〉 益田市人権センター	9:00～11:00 (60名) 13:00～14:00 (30名)	①大腸がん ②胃がん ③肺がん ・肝炎ウイルス検査
11月18日(水) 〈会場〉 益田市人権センター	9:00～11:00 (60名)	・肝炎ウイルス検査

料 金 無料

※がん検診(セット・単独)、肝炎検査は自己負担あり

申込期間 9月11日(金)～10月22日(木)

申 込 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

『がん検診のみ』の受診もできます

①大腸がん検診 料金 800 円

※検査容器は11月10日頃にご自宅へ郵送します。

②胃がん検診 料金 1,100 円

③肺がん検診 料金 300 円 ※生活保護世帯の方は無料

肝炎ウイルス検査

検査料金 500 円

……節目年齢(40歳以上5歳刻み)の方は
無料です。

※生活保護世帯の方は無料

「協会けんぽ」の被扶養者の方も受診できます

この集団健診は、全国健康保険協会(協会けんぽ)の被扶養者の方も受診することができます。

受診券等に関する問い合わせは、協会けんぽ島根支部(☎0852-59-5139)までお願いします。

40～69歳の方限定！

益ます元気教室

●糖尿病予防講座

病態編 9月3日(木) 14:00～15:30

講師：医療法人たいじん堂 松本医院

院長 松本 祐二 医師

栄養編 9月30日(水) 14:00～15:30

講師：市栄養士

●高血圧・脳卒中予防講座

病態編 10月2日(金) 14:00～15:30

講師：おちハートクリニック

院長 越智 弘 医師

栄養編 10月21日(水) 14:00～15:30

講師：市栄養士

【場 所】市立保健センター 大ホール

【申込み・問い合わせ先】

市健康増進課 ☎ 31-0214

こちらから申込みできます▶



運動教室「まめな教室」

【日 時】9月16日(水)

13:30～15:00

申込不要

※骨密度測定、体組成計の測定
を希望される方は、13:00に
会場にお越しください。



【場 所】市立保健センター

【内 容】

・転倒予防の体操

講師：太陽フィットネスクラブ石見 運動指導者

・講話「骨を強くする食事」

講師：市栄養士

※タオル、飲み物をお持ちの上、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

9月のがん征圧月間です

益田市では進行した状態で
がんが見つかる方が
とても多いです！



受けよう **がん**検診

益田市 がん検診

検索

益田市の現状

男女ともに**胃がん、大腸がん**になる人が多い 出典：2017-2021 標準化罹患比

～益田市が実施しているがん検診～

種 類	対象者	受診間隔	料金
胃がん	40 歳以上	年1回	1,100円
肺がん			300円
大腸がん			800円
乳がん	40 歳以上 (施設検診は 69 歳以下)	2年に1回	2,000円
子宮頸がん	20 歳以上		900円

がん検診
身体の声
聞いてみよう

「がんに関する標語」がん検診に
関すること部門 最優秀賞



大腸がん検診の郵送法（ポスト投函）を再開します

◆対 象 者：益田市に住所を有する 40 歳以上の方

◆料 金：800 円（生活保護世帯の方は無料）

◆受診間隔：1 年に 1 回

◆検査方法：便を 2 日分とり、潜血反応を調べる

◆受診方法：

①配布期間に検査容器を受け取りに来てください。

②期間中にポストに投函してください。

※検診結果は約 1 カ月後に郵送で届きます。

※各公民館等での回収による大腸がん検診も昨年度同様に実施します。詳しくは広報ますだ 10 月号でお知らせします。

【検査容器配布・提出期間】

配布場所	配布期間	ポスト投函期間
市立保健センター	令和9年 1/7 (木)～1/29 (金) (平日 8:30～17:15)	令和9年 1/11 (月・祝)～2/2 (火)
美都分庁舎		
匹見分庁舎		

健康ますだ市21

フェスティバル

入場無料

日 時

10月10日 土 9:30～13:00

場 所

益田市人権センター

- オープニング 益田版益ます元気体操
- ますだ版 7020 良い歯の運動表彰
- 講演会
- 部会コーナー

食生活部会 運動部会 歯科部会 心の健康部会

- 健康チェックコーナー

子どもから大人まで笑顔になれる
フェスティバルを計画中です！
楽しみながら健康づくりに取組む
1日にしませんか？
多くのみなさんの参加をお待ちし
ています！！

主催：健康ますだ市 21 推進協議会

※詳しくは広報ますだ 10 月号でお知らせします。



9月10日～16日は「自死防止週間」

皆さん、左記のマークをご存知ですか？ 益田市では、こころの健康づくりのシンボルマーク『ハートメガフォン』を活用して啓発活動を行なっています。このマークを発案された松ヶ丘病院の坪内健院長に、ハートメガフォンに込めた思いを紹介いただきます。

ハートメガフォンは2012年に誕生した益田市のメンタルヘルス対策のシンボルマークです。現在では、津和野町や吉賀町でも使われるようになり、益田圏域全体のメンタルヘルス対策のシンボルマークに成長しています。形はハート型が変形してできたメガフォンであり、地域で埋もれてしまいそうな小さな声を大きくするという願いも込められています。Hの頭文字にはHAPPY、HOPE、HELP、HEALING、HARMONY、HOME、HUMAN、HEALTHなどの言葉を投影することができます。

メンタルヘルス対策は、医療、保健、福祉、介護、教育、就労支援などの領域が重層的・包括的に連動することが必要ですが、地域の助け合い、普及啓発（精神疾患に対するスティグマの軽減）、市民一人ひとりの心理的健康度なども重要な要素です。そして、その先には誰もが安心して暮らせるまちづくりという究極の目的があります。

地域ではさまざまな住民がそれぞれの視点からまちづくりに参画し、自分たちの住むまちをより良くしようと奮闘しています。そこにはもちろん市民一人ひとりの想いや距離感があります。誰かを励ますつもりという言葉が、他の誰かを傷つけたり、焦らせたりすることもあります。言葉の意味は受け取る相手次第でいかようにも変わります。「頑張りたい」と「休みたい」、「進みたい」と「戻りたい」、「つながりたい」と「ひとりになりたい」、その間には虹のようにスペクトラムがあり、一つの言葉で表すことはできません。果たして「楽しい」の対義語は何なのでしょう？「悲しい」？「寂しい」？「つらい」？ こころとは陰陽さまざまな要素がブレンドされた複雑な現象です。

大切なのはハートメガフォンに込める意味ではなく、ハートメガフォンが触媒となって市民のこころが共鳴することです。まちにハートメガフォンを散りばめて、それを見た子どもたちがいつかハートメガフォンの源流をたどって、メンタルヘルスや命の大切さ、あるいは自分自身やそばにいる誰かを大切にすることについて考えてくれるかもしれません。それは地域のこころの種まきと言ってもいいかもしれません。それは希望の種まきでもあります。



さらに詳しくは、こちらの「ハートメガフォン物語」をご覧ください▶

心の健康に関する相談機関

- 益田保健所 健康増進課 …… ☎ 31-9545 平日 8:30～17:15
- 益田市役所 健康増進課 …… ☎ 31-0214 平日 8:30～17:15
- 島根いのちの電話 …… ☎ 0852-26-7575 月～金曜日 9:00～22:00 / 土曜日 9:00～翌日曜日 22:00
- #いのちSOS（フリーダイヤル・無料） ☎ 0120-061-338 毎日 24 時間

ひとりで悩まずに
ご相談ください

つらい気持ち、こころの苦しみを聴いてほしい

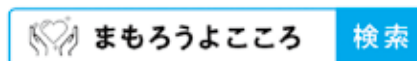
自死を含むこころの悩みなどをご相談ください。

専門スタッフが話をお聴きします。

（必要に応じて、他の支援機関や相談窓口などの情報提供も行います）

松ヶ丘病院 ☎ 22-8711（月～金曜日）9:00～16:30

相談窓口はこちら



自死遺族のための個別相談

相続や生命保険、労働災害、賃貸物件などの悩みや心配ごとの相談に、法律の専門家（司法書士）と心と体の相談センター職員が応じます。相談は無料で、秘密は固く守られます。

- 相談場所：益田保健所等
 - 申込み・問い合わせ先：島根県立心と体の相談センター ☎ 0852-21-2045（専門相談ダイヤル）
- ※ご希望の日時をお聞きし、相談日を決定します。