

～生活習慣病予防教室～

40～69歳の方限定!!

益ます元気教室

高血圧・脳卒中予防講座

●病態編 10月2日(金)

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) 講師：市栄養士

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

医師による病気の仕組みや原因、その予防についての話と、栄養士による食事のポイントについての話があります。測定会や体験を交えた内容も予定しています。

【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



健康 & 10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

島根県がん対策推進条例制定 20 周年記念イベント

地域みんなで学ぼう

がんと共に生きる社会を考える

10月3日(土) 13:30～15:30 (開場 12:30)

【会場】益田赤十字病院 研修棟 1 階

入場無料

講演 ●治療と仕事の両立支援

島根産業保健総合支援センター 須山 朋子 氏

●糖尿病・心不全とがんとの関わり

～健康寿命を伸ばすために～

医療法人たいじん堂 松本医院 松本 祐二 氏

音楽療法 ●～音楽でつながるひととき～

音楽療法士 宮崎 真理子 氏

【主催】益田赤十字病院

【共催・問い合わせ先】

ほっとサロン益田 ☎ 080-3055-8407

詳細はこちら▲



がんセット検診

検診日 10月25日(日) ※申込期限:10月15日(木)

受付時間 9:00～11:30/13:00～14:30

会場 市立市民学習センター

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

※定員に達した時点で申込受付を終了します。詳細は市公式ウェブサイトでも確認できます。▶▶▶



申 問 市健康増進課 ☎ 31-0214

大腸がん検診

◆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)

◆検査方法：2 日分の便を取り、便の中に血液が混ざっていないか検査します。

◆受診方法：①容器配布期間に配布場所で容器を受け取ってください。

②容器提出日に提出場所にお持ちください。

【検査容器配布・提出】

配布・提出場所	容器配布期間 (平日 8:30～17:15)	提出日 (9:00～10:00)
市立保健センター	9月24日(木) ～10月23日(金)	10/6(火)・10/29(木)
益田公民館		10/7(水)・10/28(水)
高津公民館		10/7(水)・10/28(水)

※検診結果は約 1 カ月後にご自宅に郵送で届きます。

※美都、匹見、吉田、豊川、中西、小野、西益田、北仙道、種、真砂地区でも大腸がん検診を実施します。別途回覧されるチラシをご覧ください。

自死遺族 分かち合いのつどい

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 10月24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 しまね分かち合いの会・虹 (事務局：桑原)

☎ 090-4692-5960

10月には臓器移植普及
推進月間・造血幹細胞
移植普及推進月間



移植医療は、医療者と患者だけでなく、第三者の方からの善意による提供があつて成り立っています。

『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。家族で話し合い、大切な意思を表示しましょう。

問 しまねまごころバンク

(出雲市塩冶町223-17)
0853・22・2556

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄・末梢血幹細胞移植の実現やドナー登録者の増加につなげるため、市内に住む骨髄移植の提供者(ドナー)を対象に、奨励金を交付しています。

提供者(ドナー) 1日2万円
※提供者が通院(検査)・入院に要した日数(通算7日を上限)

※申請方法など、詳しくは問い合わせください。

問 市健康増進課

31・0214

令和8年度 健康ますだ市21運動部会

運動チャレンジ

チャレンジ期間…10月から12月のうち1カ月

運動チャレンジとは? 普段から意識していることやこれを機に頑張りたいことなど、自分にあった目標を立てて、1カ月間いつもより意識して身体を動かしてみましょう。

①目標(何をどのくらい行うか)を立てよう

目標(例): ウォーキングを30分する・お手伝い運動をする など

②応募用紙に達成状況を記入しよう

③チャレンジが終了したら応募しよう

期間中に1人1回

応募者の中から抽選で

景品プレゼント(15名)

※当選された方には、令和9年2月頃に連絡します。

応募締切 令和9年1月13日(水)

応募方法
①~④の
いずれか

①しまね電子申請サービス ②FAX:0856-23-7134(健康増進課)

③✉ kenkou@city.masuda.lg.jp

④郵送・持参 〒698-0024 益田市駅前町17-1 駅前ビルEAGA内

健康ますだ市21推進協議会 運動部会 事務局

市公式ウェブサイトから応募用紙のダウンロードやしまね電子申請サービスによる応募ができます▶



健康ますだ市21運動チャレンジ

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

人口減少に打ち勝ち、笑顔で暮らせる街をつくる
島根*創生 SHIMANE SOUSEI 2nd

「カラダにまめなメニュー」で毎日の食事をもっと健康に

島根県では、野菜や減塩などの基準を満たした惣菜や弁当、飲食店メニューなどを「カラダにまめなメニュー」として認定しています。外食や中食でも健康的な食事を選びやすい環境づくりを進めています。この度、益田市の飲食店メニューが、野菜の基準を満たした「もりもり野菜」メニューに認定されました。野菜をしっかり食べたい方におすすめです。ぜひお店で味わってみてください。



お食事処 味(あけぼの西町1-8)

認定メニュー 野菜炒め定食(野菜量:約300g)

野菜の目標摂取量は、1日当たり350gです

認定制度について
詳しくはこちら▶



※認定メニュー登録のご相談はこちらへ…島根県益田保健所 ☎ 31-9547

医師会健康フォーラム2026特別講演

講演
テーマ

人生100年時代を
輝いて生きる脳科学

中野信子先生に学ぶ
~長い人生を軽やかにするヒント。~

日時 2026.10.25[日] 12:30開場/13:00開演 ※14:30開演 開演予定

場所 島根県芸術文化センター
グラントワ小ホール
〒698-0022 島根県益田市有明町5-1-5
近所駅: グラントワ/有明町

入場料 無料 申込 不要となくとも聴講いただけます
定員 450名



主催: 公益社団法人 益田市医師会
後援: 益田市
お問い合わせ: 医師会健康フォーラム2026実行委員会事務局 TEL 0856-31-0545



サジテレビ「ホンマでっか!?TV」等出演
脳科学者 中野 信子 氏

令和8年度 健康ますだ市21 フェスティバル



スローガン

つろうて 楽しく 健康づくり

日時

10月10日(土)

9:30~13:00 (9:00 開場)

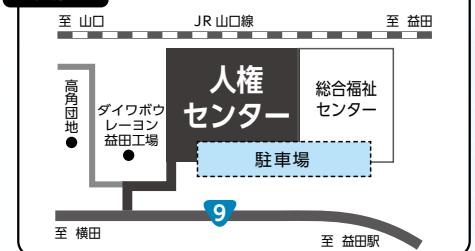
会場

益田市人権センター

入場無料

主催：健康ますだ市21推進協議会

会場図



講演

《多目的ホール》

10:10~11:00

手話・要約筆記
あります

「いつまでも自分の脚で歩くために」

～子どもたちの笑顔から広がる、地域の健康と未来～

講師

益田地域医療センター

医師会病院

理学療法士 高野 博之 氏

ピラティスインストラクターなど各種資格を保有。市内保育施設等での活動実績あり。



健康チェック

《ロビー・研修室・娯楽教養室》11:10~13:00

♥骨密度測定

♥血管年齢測定

♥肌年齢測定(新)

♥AGEs 体内糖化度測定(新)

オープニング 表彰式



《多目的ホール》9:30~10:10

♠益田版 益ます元気体操

♠ますだ版 7020 良い歯の表彰

♠7028 特別賞表彰

その他

《研修室・ステージ》11:00頃~13:00

★手話体験 ～あゆみの里～

★こころの相談 ～松ヶ丘病院～

★カレンダー・マグネットづくり

～人権擁護委員～

専門部会コーナー 《多目的ホール》11:15~13:00

食生活部会

食からはじめる
元気な毎日

- ・ベジチェック (野菜摂取量の測定)
- ・野菜レシピの試食
- ・正しい手の洗い方(体験)
- ・地産地消甲子園 一品料理コンテスト投票

運動部会

はかって納得！
健康づくり

- ・今の自分の状態を知ろう
 - ・体組成計測定
 - ・立位年齢測定
 - ・長座体前屈
- ・スカットボール(体験)

歯科部会

よく噛んで
一生元気に！

- ・かむ力AI判定！
グミを噛んだ分割数でかむ力を測定します！
- ・握力測定
フレイルに気づこう！
- ・歯科医師ミニ講話
- ・歯っぴーミニゲーム

心の健康部会

肩の荷おろして
フフッと笑おう

- ・唾液でストレスチェック
 - ・やってみよう！呼吸法
 - ・ストレス発散方法をみつめよう(体験・展示)
- いろいろなグッズをお試しできます。

問い合わせ先

健康ますだ市21推進協議会 事務局 市健康増進課 ☎31-0214

無料

益田鹿足歯科医師会からのご案内

要予約

歯科健診

期間
限定

11月9日(月)～14日(土)



〈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！

益田市

実施歯科医院 「ご予約お待ちしております」

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

津和野町

財間歯科医院	☎0856-72-0038	永田歯科医院	☎0856-74-0010	吉賀町 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