

11月14日は『世界糖尿病デー』

テーマ「小さな一歩が未来を変える
ー 肥満対策とダイアベティス」

※ダイアベティスは糖尿病の国際的名称です。

「世界糖尿病デー」は、世界に拡大する糖尿病の脅威に対応するために、1991 年に国連糖尿病連合（IDF）と世界保健機構（WHO）によって制定されました。糖尿病の予防や治療継続の重要性について考えていただく機会です。

益田市の現状

- 益田市の特定健診結果をみると、糖尿病有病率が県平均と比較して男女とも高く、特に男性は高く推移しています。
  また、血糖値が高くても治療を受けていない人が全体の約 2 割います。

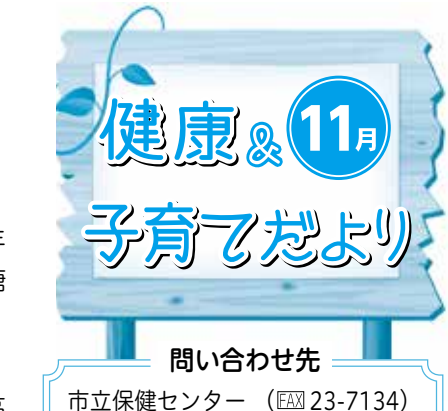
益田市の取組

- 市では糖尿病対策の一つとして、特定健診の結果をもとに、電話や面接でお話を聞かせていただき、一緒に生活習慣を振り返る取組を行なっています。

まずは健診で血糖の値をチェック！

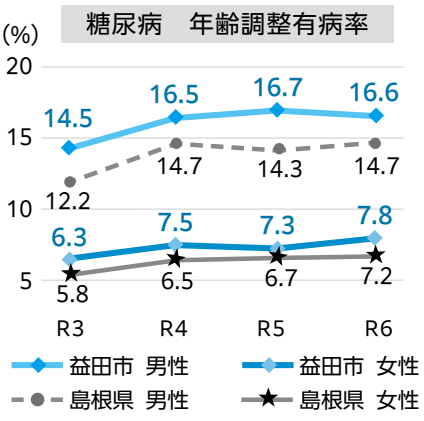
- 糖尿病の初期は自覚症状がほとんどありません。気づかないうちに症状が進行する可能性もあります。
  自分の血糖値を知り、昨年と比較してどうなのかなど確認することが大切です。そのためには、**年に 1 度は健康診査を受けましょう。**自分の状態を知り、必要な場合は医療機関に相談することが大切です。

※糖尿病の予防などについて詳しく知りたい方はこちらをご覧ください。



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



（出典：市町村国保特定健康診査等結果より）

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9年2月14日㈯
〈受付時間〉9:00～11:30／13:00～14:30
〈会　　場〉益田市総合福祉センター

検　診	対象者	料　金
胃がん	40 歳以上の方	1,100 円
肺がん	40 歳以上の方	300 円
大腸がん	40 歳以上の方	800 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ので、早めの申込みをおすすめします。

申込期間 11月2日㈪～令和9年1月29日㈮

※国の指針の改正により、令和 8年度から喀痰検査の実施は取りやめました。
※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。

申込み 問い合わせ先 市健康増進課 ☎ 31-0214

難病患者家族会 4団体交流会 ※要申込

益田圏域では、患者とその家族がパーキンソン病の「ほほえみ会」、関節リウマチの「笑みの会」、クローン病・潰瘍性腸疾患の「藍の葉会」、脊髄小脳変性症・多系統委縮症の「ひとまろ会」をそれぞれ設立し、活動しています。
情報交換、世間話、日頃の悩みなどお話ししてみませんか？会員以外の方や、該当疾患でない方もご参加いただけます。

日 11月2日㈪ 14：00～16：00
場 益田合同庁舎 5階 大会議室
内容 ①リハビリテーションカレッジ島根による講義・レク
②交流会
申問 益田保健所 医事・難病支援課 ☎31・9543

難病患者就労相談会 ※要予約

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など就労に関するさまざまな悩みについて、難病患者就労相談会を開催します。

日 11月11日㈬ 10：30～15：00
場 益田保健所
申問 しまね難病相談支援センター ☎0853・24・8510

「運動の秋」がやってきました！涼しくなった今、からだを動かしてみませんか。

益田市では、第２次益田市自転車活用推進計画を策定し、自転車によるまちづくりを推進しています。
その中でも、自転車による健康づくりの効果についてご紹介します。

01 糖尿病の予防



血糖値のコントロールには、インシュリンというホルモンの働きが大きく関係しています。サイクリングには、インシュリンの働きを活性化させ、糖尿病予防に効果があることがわかっています。また、日常的に自転車に乗ると、インシュリンが効率的に働き、血糖値が下がることもわかっています。

02 コレステロール値の改善

日常的に自転車に乗ることで、LDL コレステロールを減らしHDL コレステロールを増やします。



LDL(悪玉)コレステロール：
肝臓から全身へ脂質を運び、増えすぎると血管壁に溜まることで動脈硬化のリスクが高まる。

HDL(善玉)コレステロール：
血管壁の余分な脂質を回収する。

03 免疫力UP



人にはウィルスや細菌などから体を守る免疫力が備わっています。免疫力が低下するといろいろな病気にかかりやすくなります。普段から自転車に乗ることで、体内のリンパ球が増加して免疫力を高め、病気に強い健康的な体を作ることができます。

04 抗酸化作用の向上



細胞を傷つけて老化や病気（がん・動脈硬化）を引き起こす「活性酸素」に対し、それを抑える「抗酸化作用」という働きがあります。

日常的に自転車に乗っている人は、一般の人に比べて高い抗酸化能力を持っていることが研究でわかっています。

05 脂肪燃焼



脂肪は血液で運ばれ、筋肉で使われることで燃焼します。ただし酸素がないと燃焼しません。脂肪を燃やすには、有酸素運動が効果的です。

自転車のほかに、水泳、ウォーキング、ジョギングなどが有酸素運動の代表です。きつすぎる運動は逆効果になることもあります。無理のないペースで続けることが大切です。

06 心肺機能の向上



有酸素運動をすると、肺にたくさんの空気が入り、心臓のポンプ作用により血液を全身に送り出します。続けることで心肺機能が高まり、息切れしにくく、長い時間運動することができるようになります。

07 ストレス解消



周りの景色を見ながら風を切って走るのは気持ちがいいものです。ストレス社会と言われる現代で、仕事や人間関係など悩みもさまざまです。

サイクリングをすると精神的健康度が良好な状態になり、特に抑うつ症状に効果があることが最近の研究でわかっています。

令和8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円で接種できます＞

～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 ： **令和9年1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	中村医院	☎ 56-0008
大畑医院	☎ 22-0506	林泌尿器科	☎ 22-0256
小田整形外科医院（※）	☎ 22-1168	匹見澄川診療所	☎ 56-0136
おちハートクリニック	☎ 23-1588	匹見道川診療所	☎ 58-0007
斧山医院	☎ 22-1346	平野医院	☎ 22-0998
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	益田整形外科医院	☎ 22-1305
黒田医院（※）	☎ 22-0966	まついクリニック	☎ 31-1830
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	松本医院	☎ 25-2611
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	美都診療所	☎ 52-7272
山藤整形外科医院（※）	☎ 31-0065	村野医院	☎ 31-2400
すみかわクリニック	☎ 23-1188	山尾医院（※）	☎ 22-1878
たかせ内科	☎ 25-7373	ゆたかファミリークリニック	☎ 25-7000
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8年度 新型コロナウイルス感染症定期予防接種のお知らせ

＜ 65 歳以上の方は 5,000 円で接種できます ＞

★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9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	匹見澄川診療所	☎ 56-0136
石見クリニック	☎ 23-2370	匹見道川診療所	☎ 58-0007
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
黒田医院（※）	☎ 22-0966	美都診療所	☎ 52-7272
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	村野医院	☎ 31-2400
山藤整形外科医院	☎ 31-0065	山尾医院（※）	☎ 22-1878
すみかわクリニック	☎ 23-1188	ゆたかファミリークリニック	☎ 25-7000
たかせ内科（※）	☎ 25-7373	松ヶ丘病院（※）	☎ 22-8711
津田医院	☎ 27-0007	益田赤十字病院（※）	☎ 22-1480
なかしまクリニック	☎ 25-2503		
永瀬脳外科内科（※）	☎ 31-0480		
中村医院	☎ 56-0008		

【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

