



益田市健康づくりカレンダーを配布しました。



益田市健康づくりカレンダーを広報ますだ5月号にあわせて各戸に配布しました。各種健診（検診）や教室に関するスケジュール等が掲載されていますのでご利用ください。

益田市健康づくりカレンダーに掲載している内容の変更や追加については、各月の広報ますだ「健康&子育てだより」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  
子ども家庭支援課 ☎ 31-1381  
子ども福祉課 ☎ 31-0243  
地域医療対策室 ☎ 31-0213  
美都総合支所 ☎ 52-2312  
匹見総合支所 ☎ 56-0302  
メールアドレス  
hoken-center@city.masuda.lg.jp

【訂正】

益田市健康づくりカレンダーに変更がありましたので、訂正します。

★健康診査 個別健診実施医療機関 (33ページ)  
清澄メモリアル林医院  
(変更前) 実施する  
(変更後) 実施しない

健康診査(特定健診)はじまります!!

6月1日から11月30日まで  
今年度も11月まで実施します。

① 40～74歳で  
益田市国民健康保険加入者の方

- 対象の方には、  
市から『受診券』を郵送します。

※国保人間ドック・脳ドックを受診される方には発行しません

- 現在治療中の方も対象です。必ず1回は受診券を使って、特定健診を受診し、生活習慣病の芽を小さなうちに見つけましょう。
- 料金：500円

② 75歳以上の方  
後期高齢者医療保険加入者の方

- 治療中の方は、必ず主治医・かかりつけ医へご相談ください。
- 料金：無料

③ 39歳以下の方、職場で健診を受ける機会のない方等

- 39歳以下の方
- 職場で健診を受ける機会のない方
- 生活保護世帯の方
- 料金：500円（生活保護世帯の方は無料）



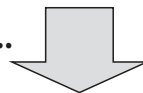
益田市国民健康保険加入者の方が勤務先で健診を受診された場合、その方の健診結果を市で把握することができません。受診後は健診結果を保険課または健康増進課へご提供ください。

※次のいずれかの方法でご提供ください。

- ・健診結果の用紙を窓口へ提示
- ・健診結果の写しを郵送

※提供先…保険課または健康増進課

ご提供いただくと…



- ① その方に適した情報提供や生活改善のアドバイスができます。
- ② 特定健診受診者として登録ができ、受診率が向上します。
- ③ 特定健診受診率の向上により、国からの補助金増額が見込まれ、国保財政の改善につながります。
- ④ 健診結果をデータ化し、国保加入者の健康状況を分析し、これに即した保健事業を組み立てます。
- ⑤ 健康な人が増え医療費が少なくなると、国保税上昇の抑制につながります。

【問い合わせ先】 市保険課 ☎ 31-0212  
市健康増進課 ☎ 31-0214



健診って  
大事だね…

「受けたことがない」「分からない」という方は…  
**肝炎ウイルス検査を受けましょう!**

・肝炎ウイルスは肝臓がんの  
主原因です。

・ウイルスに感染しているか  
どうかは、検査をしなけれ  
ば分かりません。

・一生のうち、必ず一度は検査  
を受けましょう。

※その「一度」を1日でも早  
く！ あなたと、あなたの  
家族のために…

**対象者** 40歳以上の方

※保険の種類に関係なく誰でも  
受けられます。

※過去に市の肝炎ウイルス検査  
を受診済の方は対象外です。

**料金** 5000円

※生活保護世帯、下記の節目年  
齢に該当する方は無料。

※40歳の方には、5月下旬に無  
料券を送付します。

※40歳以外の節目年齢の方は申  
し込みにより無料券を発行し  
ます。

**検査期間**

6月1日(土)～11月30日(土)

指定医療機関等、詳しくは  
「益田市健康づくりカレンダー」36ページをご覧ください。

ウイルスの感染が  
わかったら…

早めに医療機関を受診し、定  
期的な検査や適切な治療を受け  
ましょう。

B型・C型肝炎は、適時の治  
療によってがんへの進行を防ぐ  
ことが期待できるようになりま  
した。

高額なインターフェロン治療  
やインターフェロンフリー治療  
等への助成制度もあります。早  
期治療につなげるために、早期  
の検査が重要です。

**問**

・市健康増進課 ☎ 31・0214  
・美都総合支所 ☎ 52・2312  
・匹見総合支所 ☎ 56・0302

**【節目年齢】**

40歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
45歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
50歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
55歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
60歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
65歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～昭和20年4月1日
	…以下に続く

**「マナーからルールへ」**

法律が改正され、  
受動喫煙防止対策が強化されます。



**2019年7月から敷地内禁煙となる施設等**

学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎、  
バス、タクシー、航空機 等

※例外的に、屋外で必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置  
することができます。



**2020年4月から屋内禁煙となる施設等**

事務所、工場、ホテル、旅館、飲食店、  
船舶、鉄道等、多数の人が利用する施設

※喫煙するには喫煙専用室を設置することが必要です。

※個人の自宅やホテル等の客室等、居住用の場所は除きます。



◆「望まない受動喫煙」をなくすことを目的に、**2018年7月に健康増進法が改正**され、受動喫煙防止対策が強化されます。

◆この改正法では、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮することが規定されています。

◆2020年の全面施行へ向けて、段階的に施行される予定です。

**法律で義務付けられること**

**◆施設管理者**

- ・喫煙禁止場所での喫煙器具、設備(灰皿等)の設置禁止
- ・20歳未満の者を喫煙室に立ち入らせないこと 等

**◆全ての者**

- ・喫煙禁止場所における喫煙の禁止
- ・受動喫煙を生じさせないよう配慮義務 等

◆詳しい情報は厚生労働省ホームページへ…

<https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう! 望まない受動喫煙



**難病サロンのお知らせ**

**日** 7月3日(水)  
13:30～15:30

**場** 益田合同庁舎  
5階 大会議室

**問** 益田保健所  
医事・難病支援課

☎ 31・9549  
FAX 31・9568

**日** 6月22日(土)  
14:00～17:00  
(偶数月・第4土曜日)

**場** 市立保健センター  
(駅前ビルEAG A2階)

**問** しまね分かち合いの会  
虹(事務局・桑原)

☎ 090・4692・5960  
(24時間対応)

自死遺族  
分かち合いの会

大切な人を自死(自殺)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。

健康ますだ市 21 推進協議会 歯科部会

# ますだ版7020良い歯の運動

～ 7020 達成者募集！～

## ★ますだ版 7020 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<sup>けんこう</sup>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

年 齢	生まれ年
70 歳	昭和 24 年 1 月 1 日 ～ 昭和 24 年 12 月 31 日生まれ
75 歳	昭和 19 年 1 月 1 日 ～ 昭和 19 年 12 月 31 日生まれ
80 歳	昭和 14 年 1 月 1 日 ～ 昭和 14 年 12 月 31 日生まれ
85 歳	昭和 9 年 1 月 1 日 ～ 昭和 9 年 12 月 31 日生まれ
90 歳	昭和 4 年 1 月 1 日 ～ 昭和 4 年 12 月 31 日生まれ
95 歳	大正 13 年 1 月 1 日 ～ 大正 13 年 12 月 31 日生まれ
100 歳	大正 8 年 1 月 1 日 ～ 大正 8 年 12 月 31 日生まれ



《 応募期間 》 6 月 1 日(土)～9 月 30 日(月)

《 応募方法 》 ※応募期間内に、①～③のいずれかの方法で自分の歯が 20 本以上あることを歯科医師に確認してもらいます。

- ①かかりつけの歯科医院で診察を受ける。
- ②6 月 30 日(日) 9:00～12:00 に市立市民学習センター(多目的ホール)で開催される「歯と口の健康フェスティバル」で無料検診を受ける。
- ③益田市歯周疾患検診を受ける(※70 歳の方のみ対象)。詳しくは下記をご覧ください。

《 表彰式 》 7020 達成の方を対象に「健康ますだ市 21 フェスティバル」にて表彰式を行います。

《 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]  
駅前町 17-1 (市立保健センター内) ☎ 31-0214 ㊚ 23-7134

## 歯周疾患検診 はじまります！！

☆歯を失う 最大の原因「歯周病」!! 歯周病は自覚症状のないまま進行し、重症化して歯が抜けてしまう恐ろしい病気です。全身の健康にも関わっているといわれています。この機会に検診を受けましょう！

【対象者】 40 歳 (昭和 54 年生)・50 歳 (昭和 44 年生)・60 歳 (昭和 34 年生)・70 歳 (昭和 24 年生) の方

【料 金】 500 円 ※治療および項目外の検査は実費負担となります。

【持 ち 物】 ・健康手帳 ・健康保険証 ・自己負担金 ・使用中の歯ブラシ

【実施期間】 6 月 1 日(土)～10 月 31 日(木)

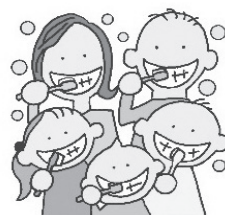
【検査内容】 ◆問診 ◆口腔内検査 (むし歯の有無、歯ぐきの状態、その他の異常)  
◆ブラッシング指導 (自分に合ったプロの歯磨き指導を受けられます。)  
※検査終了後、実施医療機関より結果説明を行います。

☆検診の結果、治療が必要になった場合、1 カ月以内に受診すれば初診料は不要です。

☆歯周疾患検診について、詳しくは「益田市健康づくりカレンダー」40 ページをご覧ください。

入場無料

令和元年度（第44回）



# 歯と口の健康フェスティバル

～ 8020 の推進とオーラルフレイルの予防を目指して～



6月30日(日)

9:00～12:00(受付時間)

市立市民学習センター  
「多目的ホール」

フッ素塗布  
(800円)  
おまけつき

- ☆無料検診    ☆よい歯の表彰    ☆お口の中を見てみよう！
- ☆ブラッシング指導    ☆栄養士会コーナー
- ☆園児によるポスター展    ☆7020 証明書発行
- ☆お口なんでも相談    ☆骨密度測定 などなど盛りだくさん



主 催：益田鹿足歯科医師会・益田地区歯科衛生士会