

今年の健診はもう受けましたか？

これが
ラストチャンス

「健康診査」

1度でお得!! がん検診も同日実施



健康& 11月
子育てだより

益田会場 11月末までに受診できない方が対象です。

■申込期間 11月5日(火)～29日(金)

■申込先 健康増進課 ☎31-0214

月日	場所	受付時間	がん検診セット
12月15日(日)	市立保健センター 大ホール	9:00～11:00 13:00～14:00	・大腸がん(郵送法) ・肝炎検査
12月16日(月)	益田市総合福祉センター 大集会室		・大腸がん(郵送法) ・肺がん ・胃がん(午前中のみ) ・子宮頸がん ・肝炎検査
12月18日(水)			

New

問い合わせ先

市立保健センター (☎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

【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

…以下続きます

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。
無料です。
※ただし、生活保護世帯と左表の節目年齢に該当する方は受けられない方、職場で検査を受ける機会のない方
★料金 5000円

肝炎ウイルス検査

血液で調べるB型・C型肝炎ウイルス検査

医療機関での検査期間は11月30日(土)までです。まだの方は、お急ぎください。

★対象者

益田市に住所を有する40歳以上の方で、これまでに肝炎ウイルス検査を受けたことのない方、職場で検査を受ける機会のない方

<健康ますだ市21推進協議会>

健康ますだ市21推進協議会の推進協力企業・団体であるキヌヤ益田ショッピングセンターにて下記の取組を行います。

～歯科部会よりお知らせ～

いい歯の日 パネル展

～みんなの健康お口から～

期間：11月2日(土)～8日(金)

場所：2階 パブリックスペース

内容：お口の健康に関するパネル

歯科衛生士が
お手伝いします

期間内特別イベント!

「あなたの歯ブラシ選びます!」

日時：11月7日(木) 10:30～11:30

場所：キヌヤ益田ショッピングセンター 1階

～食生活部会よりお知らせ～

「愛し・愛され弁当甲子園

(益ます元気弁当コンテスト)」投票

あなたの1票ですてきな弁当を選んでみませんか。

期間：11月18日(月)～29日(金)

場所：キヌヤ益田ショッピングセンター 1階

大腸がん検診 容器回収のお知らせ(11月)

回収日	会場	回収時間
6日(水)	高津公民館	9:00～10:00
	豊川公民館	
7日(木)	益田公民館	9:00～10:00
	市立保健センター	
12日(火)	豊田公民館	9:00～10:00
	西益田公民館	
14日(木)	小野公民館	9:00～10:00
	飯浦ふれあい福祉館	
23日(土・祝)	匹見町産業文化祭会場	
28日(木)	二川公民館	9:00～9:30
	美都総合支所	10:00～10:30
	東仙道公民館	11:00～11:30

※西益田、豊川、小野、美都、匹見地区の大腸がん検診容器配布については、地区で配布されるチラシをご覧ください。

難病に関する講座

難病についての理解を深めていただくための講座を開催します。どなたでも、無料で参加できます。

日 11月1日(金) 13:30～16:00
場 益田合同庁舎

5階 大会議室

内容 講演「災害を経験し、学んだこと(仮)」

講師 中山泰男氏(熊本難病・疾病団体協議会代表)

問 益田保健所 医事・難病支援課 ☎ 31・9549

難病専門相談(膠原病内科)

患者やその家族の方を対象に、専門医による相談を行います。相談は無料です。秘密は固く守ります。

日 11月15日(金) 13:00～15:30
場 益田保健所

内容 医師との個別相談

島根大学医学部附属病院 膠原病内科医

村川 洋子 先生

相談方法 予約制です。11月8

日(金)までに申込みください。

申 益田保健所 医事・難病
問 益田保健所 医事・難病
支援課 ☎ 31・9549

「第3次益田市食育推進計画」を策定しました! ②

「第3次益田市食育推進計画」では、重点項目として新たに「食を通したコミュニケーション」を挙げています。

皆さんは、「共食(きょうしょく)」という言葉をご存知ですか? 「共食」とは、家族や仲間と一緒に食事を作って、一緒に食べることをいいます。

食事の目的は単に栄養をとることだけではありません。食事をしながら、その日にあったことを話したりするコミュニケーションの場としても重要です。また、家族や友人、地域の方と食事をすると、食事のマナーや料理についての関心が高くなり、食事の幅が広がります。

家族や友人との楽しい食事を通して、豊かで健康的な食生活を送りましょう。

【問い合わせ先】市子ども家庭支援課 ☎ 31-1381

計画書は市ホームページを見てね!



益田市食育推進キャラクター まろピー

市民公開講座

石見地区 こどもアレルギーセミナー
アレルギーとスキンケアの話

参加無料
予約不要

スキンケアってどうしたらいいの?

保湿剤をどれくらい塗ったらいいの? 赤いぶつぶつが気になる...

お子さんのお肌に関する疑問やお悩みなど、一緒に考えましょう

〈日 時〉 11月16日(土) 14:00～15:30

〈場 所〉 益田赤十字病院 講堂

〈講 演〉 「食物アレルギーとスキンケアについて」

講 師: 羽根田 泰宏 先生

(松江赤十字病院、兼任島根大学医学部附属病院小児科)

司 会: 中島 匡博 先生

(石見小児科医会会長、中島こどもクリニック院長)

〈共 催〉 石見小児科医会・マルホ株式会社・益田赤十字病院

【問い合わせ先】益田赤十字病院 企画課 ☎ 22-1480



令和元年度 高齢者インフルエンザ予防接種の時期になりました！ ～医療機関に予約し、12月末までに接種を済ませましょう～

★接種時期：12月末までに、1人1回接種

※年末は各医療機関の診療時間内までとなります。

★対象者：次の①または②に該当する益田市民で、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(身体障害者手帳1級相当)

※肺炎球菌ワクチンを接種された方は、1週間以上の間隔をあけて接種してください。

★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：○健康保険証など住所、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：あらかじめ医療機関に予約してください>

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の中にも、通院中の方に対しては接種ができる医療機関がありますので、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	能美小児科医院	☎ 24-2886
石見クリニック	☎ 23-2370	清澄メモリアル 林医院	☎ 22-3352
岩本内科医院	☎ 23-1133	平野医院	☎ 22-0998
大畑医院	☎ 22-0506	益田整形外科医院	☎ 22-1305
小田整形外科医院(※)	☎ 22-1168	まついクリニック	☎ 31-1830
おちハートクリニック	☎ 23-1588	松本医院	☎ 25-2611
斧山医院	☎ 22-1346	村野医院	☎ 31-2400
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	山尾医院	☎ 22-1878
神崎内科	☎ 23-4535	真砂診療所	☎ 26-0012
黒田医院	☎ 22-0966	中村医院	☎ 56-0008
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	匹見澄川診療所	☎ 56-0136
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	匹見道川診療所	☎ 58-0007
すみかわクリニック	☎ 23-1188	美都診療所	☎ 52-7272
たかせ内科	☎ 25-7373	益田赤十字病院(※)	☎ 22-1480
津田医院	☎ 27-0007	【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214 美都総合支所 ☎ 52-2312 匹見総合支所 ☎ 56-0302	
なかしまクリニック	☎ 25-2503		
永瀬脳外科内科	☎ 31-0480		
西谷内科医院(※)	☎ 23-7280		

子どもも大人も
おもいっきり健康づくり!!

健康ますだ市21 フェスティバル

日時：11月17日(日)
9:30 ~ 13:00

入場無料

会場：市立市民学習センター
多目的ホール 他

子ども集まれ!!
紙ひこうき飛ばし
気分爽快! 発パンチ

スラックラインに挑戦

親子でやってみよう
輪投げもあるよ~

「益ます元気弁当コンテスト」
の投票に行こう!

~皆さんの清き1票を~

ピロピロ笛でお口の
筋力パワーUP!

【多目的ホール】

9:15 ~ 開場

9:30 ~ 10:00 式典

あいさつ

表彰式 (7020・8020 良い歯の表彰)

益田版益ます元気体操

10:00 ~ 11:00 講演会

「人生100年時代を生きる、
栄養の力で健康寿命を引
き上げよう」



島根県立大学看護栄養学部
中山 真美 教授

【部会コーナー】

11:00 ~ 13:00

♥食生活部会

♥歯科部会

♥運動部会

♥心の健康部会

【健康チェックコーナー】

11:00 ~ 13:00

♥血圧測定「まちの保健室」

♥骨密度測定

♥血管年齢測定

♥結果説明

主催：健康ますだ市21 推進協議会

【問い合わせ先】

事務局（市健康増進課） ☎ 31-0214

【情報提供コーナー】 9:30 ~ 13:00

【障がい者支援施設の軽食販売】 11:00 ~ 13:00

企業出張講座やります!!

~働き盛りの皆さんの「食生活改善」を応援します!~



健康ますだ市21 推進協議会 食生活部会では、「働き盛り世代への取組」をすすめるため、食生活改善を応援する『企業出張講座』を実施しています。

◇対象者 市内企業の従業員の方

◇日時 企業側のご都合に合わせます。 例：昼休みの30分間、仕事を終えた後の1時間など

◇内容 食生活部会所属の関係機関・団体や市栄養士・保健師による食生活に関する講話など
※テーマは企業側の要望と相談

◇費用 無料

※詳しくは、下記まで問い合わせください。



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

IoT を活用した健康づくり～益田市スマート・ヘルスケア推進事業～

「測るだけヘルスチェック」 参加者説明会を開催します



- 日 時 1回目 11月5日(火) 13:30～14:30
2回目 11月5日(火) 18:00～19:00
3回目 11月6日(水) 10:00～11:00
※1回目から3回目まですべて同じ内容です。ご都合のよい時間をお選びください。

●場 所 市立保健センター 大ホール (駅前ビルEAGA3階)

●内 容 事業の概要、機器の使い方、今後の予定について説明します。
※説明会后、参加の同意をいただける方には機器をお渡しします。

●対 象 者 益田市に在住または勤務の 20～74歳の方で、脳卒中や心筋梗塞などの既往歴がなく、
測定期間中継続して取り組むことができる方
※参加の同意が得られる方に限ります

●そ の 他 参加無料

●「測るだけヘルスチェック」で測定する内容

測定項目

ナトリウム/カリウム
血圧・尿中 Na/K 量・活動量
※生活習慣アンケートや食事調査へのご協力もお願いします。
※血圧以外の項目は選択可能です。

貸出機器
(無料)

ナトリウム/カリウム
血圧計・尿中 Na/K 計・活動量計



* 血圧計

* 活動量計…日々の運動量の
目安になります。



* 尿中 Na/K 計…塩分摂取や食事バランスの
目安になります。

●測定期間 測定開始日(11月以降)から1年間 ※延長可能

●測定結果 結果は**島根大学担当医師や看護師、管理栄養士がチェック**します。
定期的に参加者の皆さんへお返しし、あなたの健康管理をサポートします。

※結果については、個人が特定されないよう統計処理を行なった上で島根大学の研究や市民の健康増進事業に役立てます。
※いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。個人情報の取り扱いには十分留意します。

●実施開始までの流れ



ご家族や職場の仲間、友達などグループでの参加も大歓迎です！興味・関心のある方は、まずは説明会にご参加ください。

【問い合わせ先】

- ・一般社団法人益田ヘルスケア推進協会 (駅前ビル EAGA2 階) ☎ 32-3251
- ・市健康増進課 ☎ 31-0214

主催：益田地域糖尿病支援ネットワーク

世界糖尿病デーイベント in 益田

11月14日は
「世界糖尿病デー」

リピート山中さんの

みんなで愉快的コンサート

リズムに合わせて体を動かし、楽しい時間を過ごしましょう！！

〈日 時〉 11月4日 (月・振)
10:00～11:30

〈場 所〉 益田赤十字病院 研修棟講堂

〈参加費〉 無料・事前申込み不要

※益田赤十字病院の駐車場をご利用ください。イベント参加者の方は無料となりますが、手続きが必要です。駐車券を会場にお持ちください。

糖尿病でない方も、どなたでも参加できます。
皆様のご参加をお待ちしています！

★当日は各種測定コーナーや無料相談コーナーもあります

〈時 間〉 9:00～11:30

〈場 所〉 益田赤十字病院 研修棟講堂周辺

※参加無料です。お気軽にお立ち寄りください。

測定コーナー

血糖測定、血圧測定、サルコペニア身体計測

*サルコペニア…加齢や疾患などにより筋肉量が減少し、筋力低下が起こること

お口のコーナー

歯科医師による、お口の中の細菌チェック

なんでも相談コーナー

糖尿病専門医、歯科医師、薬剤師、管理栄養士、看護師など

リピート山中さんについて、詳しく知りたい方は
オフィシャルサイトをご参照ください！！
<http://repe.jp/index.html>

【問い合わせ先】

益田地域糖尿病支援ネットワーク事務局
(公益社団法人益田市医師会事業本部内)

☎ 31-0545 (月曜日～金曜日 8:30～17:00)