



「令和2年度  
益田市健康づくり  
カレンダー」の発行について

各種健診日程や健康づくりに関する情報を一冊にまとめた「益田市健康づくりカレンダー」を来年度も株式会社サイネックスと官民協働で発行する予定です。

発行に必要な経費については、市内の事業所・団体等からの広告掲載料が充てられます。今後、株式会社サイネックスを通じて広告募集を行いますので、広告掲載へのご協力をよろしく願います。

※広告に関する詳細は左記まで問い合わせください。

株式会社サイネックス  
山陰支店  
0852・25・1366

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

大腸がん検診(郵送法)

直接容器を検査機関に送付する方法です。

◆ 容器配布期間  
1月7日(火)～31日(金)

◆ 料金 800円

◆ 対象者 40歳以上の方

◆ 容器配布場所

- ・市立保健センター
- ・美都総合支所
- ・匹見総合支所

◆ ポスト投かん期間  
1月9日(木)～2月6日(木)

※容器の送付方法など、詳しくは、容器配布時に説明します。

受けないなんて、もったいない!

【がん検診無料対象者(女性のみ)】

子宮頸がん検診	20歳	平成10年4月2日～ 平成11年4月1日
子宮頸がん検診 HPV検査	30歳	昭和63年4月2日～ 平成元年4月1日
乳がん検診	40歳	昭和53年4月2日～ 昭和54年4月1日

申 市健康増進課  
☎ 31・0214

☆ 乳がん検診は申込みが必要です。予約できる検診日が残り少なくなっていますので、早めにご連絡をお願いします。

☆ 子宮頸がん検診、HPV検査、乳がん検診は、対象者にクーポン券を送付しています!

あなたは、今年度のがん検診無料対象者ではありませんか?  
(詳しくは、市ホームページや益田市健康づくりカレンダーでご確認ください)

健康ますだ市21推進協議会  
こころの健康づくり出前講座 in 美都温泉  
「ハツラツと生きよう！」

お話をきいて、身体をほぐして、温泉でほっとする、楽しい時間を一緒に過ごしませんか。

・日時 1月25日(土) 10:00～11:15

・場所 美都温泉湯元館

・内容 益田版益ます元気体操  
講演:「世界一楽しい益田の暮らし&私の健康増進・ボケ防止法」  
講師:松本 あづさ 氏  
世界の料理研究家・薬剤師として活躍されています。

※詳しくは、市立保健センター、美都・匹見各総合支所、各公民館に置いてあるチラシをご覧ください。

参加無料  
特典あり

〈主催〉健康ますだ市21推進協議会 心の健康部会  
〈問い合わせ先〉事務局(市健康増進課) ☎ 31-0214

介護予防に取組んでみませんか?  
「心の健康づくり出前講座」

◆ 内容

- ・高齢者の心の健康づくりについて
- ・認知症予防や対応について

◆ 講師 松ヶ丘病院 専門スタッフ

◆ 対象 市内の高齢者を中心として活動している団体

※詳細については、申込み時に説明します。

申 市健康増進課 (☎ 31・0214)



# 益田市産後ケア事業



新たに「訪問型(アウトリーチ)」をはじめました

## 《産後ケア事業とは》

出産後の心身ともに不安定になりがちな時期に、お母さんと赤ちゃんのすこやかな生活にむけて、からだやこころのケア・子育て相談が受けられる事業です。

益田市では、平成28年度から「通所型(デイケア)」を開始しており、多くの方にご利用いただいています。今年度、新たに「訪問型(アウトリーチ)」を開始しました。利用したいけれど外出が難しい方、自宅でケアや相談を受けたい方はぜひご利用ください。

## ●利用できる方

益田市に住所のある方で、生後4カ月未満の赤ちゃんとそのお母さんです。

産後の体調や育児に不安や疲れを感じている場合などに、1人につき通所型・訪問型あわせて7日間利用できます。

## ●内容

- ♡からだケア・・・お母さんの体調管理やおっぱいケア
- ♡こころケア・・・お母さんのこころの休養・心配事の相談
- ♡子育て相談・・・授乳やお風呂、赤ちゃんのお世話について など

## ●通所型(デイケア)と訪問型(アウトリーチ)が選べます

※二つのタイプを組み合わせても利用できます。

### 通所型(デイケア)

場 所：山本助産院（隅村町 767-2）

時 間：平日の 9:00～16:00

※1日1組のご利用です。

利用料：2,000円

★市民税非課税世帯の方は1,000円

★生活保護世帯の方は無料

※いずれも昼食代（600円程度）が必要です。



### 訪問型(アウトリーチ)

たばら助産院から訪問します。

場 所：利用者の自宅

時 間：平日 ※1回3時間まで

利用料：1,000円

★市民税非課税世帯の方は500円

★生活保護世帯の方は無料



【申込み・問い合わせ先】市子ども家庭支援課 ☎ 31-1381



母子手帳アプリ

母子モ♡ますだ

by 母子モ

妊娠中の健診記録や子どもの成長記録・予防接種のスケジュール管理、益田市からのお知らせやイベント情報の取得などができるスマートフォンアプリです。「母子モ♡ますだ」での記録は家族で共有することもでき、地域や家族とのつながりの中で、誰もが安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援します。無料で利用できますので、ぜひご利用ください。

利用料金  
無料!

アプリのダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力してご利用ください。

アプリを  
検索

母子モ

または

QRコード  
から

Download on the  
App Store

GET IT ON  
Google Play

※ Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。Apple Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。