



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

子宮頸がん検診

受けないなんて、
もったいない！

☆子宮頸がん検診、HPV検査の無料対象者にはクーポン券を送付しています。
 ※使用期限は3月31日まで

【集団検診】

日 2月6日(木)

14:30～15:30

場 キヌヤ益田ショッピングセンター

【施設検診】

益田赤十字病院、医師会病院で3月末まで受診できますが、予約が必要です。

☆詳しくは、益田市健康づくりカレンダー37ページ、または市ホームページをご覧ください。

あたまの健康チェック

介護予防に取り組んで
みませんか？

最近物忘れが気になる、ということはありませんか？
 認知機能をみる「あたまの健康チェック」をしてみませんか？

日 2月7日(金)

9:00～11:30

場 市立保健センター

※1人30分、1日5名までの完全予約制です。

※認知症や病気の診断に代わるものではありません。
 まずは、ご相談ください。

申 問 市健康増進課

☎ 31-0214

「マナーからルールへ」なくそう！望まない受動喫煙

飲食店・事務所・工場など、多くの人が利用するすべての施設において
 2020年4月から、原則「屋内禁煙」となります！！



- ▶「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、2020年4月1日から全面施行されます。
- ▶飲食店や事務所、工場やホテル等、多数の人が利用する施設は2020年4月から屋内禁煙となります。

相談窓口のご案内

- ▶改正健康増進法についての問い合わせ先
 益田保健所 ☎ 31-9536

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をご覧ください。

- ▶ <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙



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 2月22日(土)

14:00～17:00

場 市立保健センター

(駅前ビルEAGGA2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)

『しまね自死遺族フォーラム』が

益田市で開催されます

日 3月7日(土)

13:00～16:00

場 市立保健センター

3階 大ホール

▶パネル展も開催予定！

日 3月4日(木)～10日(火)

場 市立保健センター

市民交流サロン

※詳しくは広報ますだ3月号でお知らせします。

令和元年度 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ (接種期間：令和2年3月31日まで)

市の助成が受けられるのは、一生に1回です!!

年 齢	令和元年度対象者（生年月日）
65歳	昭和29年4月2日生 ～ 昭和30年4月1日生
70歳	昭和24年4月2日生 ～ 昭和25年4月1日生
75歳	昭和19年4月2日生 ～ 昭和20年4月1日生
80歳	昭和14年4月2日生 ～ 昭和15年4月1日生
85歳	昭和 9年4月2日生 ～ 昭和10年4月1日生
90歳	昭和 4年4月2日生 ～ 昭和 5年4月1日生
95歳	大正13年4月2日生 ～ 大正14年4月1日生
100歳	大正 8年4月2日生 ～ 大正 9年4月1日生
101歳以上	大正 8年4月1日以前に生まれた方

料金：2,500円

※生活保護世帯の方は無料

(生活保護を受給していることの証明書が必要)

注) 次の方は対象外です。

- ①これまでに「23価肺炎球菌ワクチン」の予防接種を受けたことがある方。
- ②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ない方。

※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）も対象となります。

接種回数 1回

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（お持ちの方）

受診方法 各医療機関の診療時間内となりますので、**あらかじめ予約**をしてください。
表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。**まずはかかりつけ医にご相談ください。**



あすかクリニック ☎ 23-3320	石見クリニック ☎ 23-2370	岩本内科医院 ☎ 23-1133	大畑医院 ☎ 22-0506	小田整形外科医院(※) ☎ 22-1168
おちハートクリニック ☎ 23-1588	斧山医院 ☎ 22-1346	金島胃腸科外科 ☎ 22-2345	神崎内科 ☎ 23-4535	黒田医院 ☎ 22-0966
くろたに内科クリニック ☎ 23-7737	神崎耳鼻咽喉科医院 ☎ 22-0551	すみかわクリニック ☎ 23-1188	たかせ内科 ☎ 25-7373	津田医院 ☎ 27-0007
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	能美小児科医院(※) ☎ 24-2886	清澄メモリアル林医院 ☎ 22-3352
林泌尿器科 ☎ 22-0256	平野医院 ☎ 22-0998	益田整形外科医院 ☎ 22-1305	まついクリニック ☎ 31-1830	松本医院 ☎ 25-2611
村野医院 ☎ 31-2400	山尾医院 ☎ 22-1878	真砂診療所 ☎ 26-0012	中村医院 ☎ 56-0008	匹見澄川診療所(※) ☎ 56-0136
匹見道川診療所(※) ☎ 58-0007	美都診療所(※) ☎ 52-7272	益田赤十字病院(※) ☎ 22-1480	※印は、かかりつけ患者のみ	

- ・接種前に必ず健康増進課（☎ 31-0214）でご自身の接種歴の確認をしてください！
- ・接種後は、接種済証や接種の記録等を大切に保管してください。



脳卒中を予防しよう！

益田市は働き盛りの男性を中心に
脳卒中の発症者と、脳卒中で亡くなる方が多いです！



脳卒中は、介護が必要となった原因の第3位でもあるよ！
脳卒中を予防することが大切だね！

※平成28年国民生活基礎調査より

益田市での脳卒中発症者は

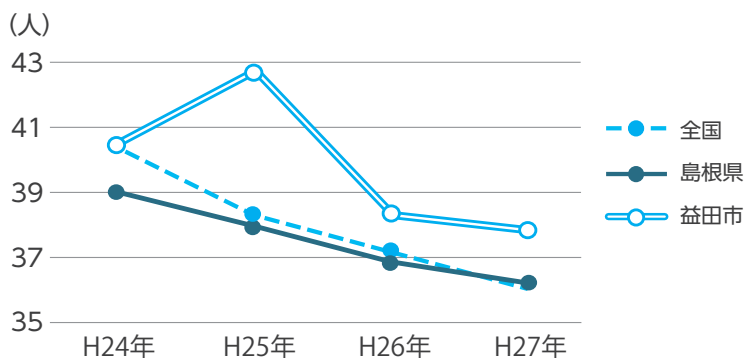
毎年約 **200** 人

H29：初発者 61 人、再発者 151 人

益田保健所「平成29年脳卒中発症者状況調査」より

壮年期男性(40～69歳)

脳血管疾患年齢調整死亡率 ※人口10万人対



出典：島根県健康指標データベース（SHIDS）※標記年を中心とする5年平均

脳卒中の発症には、**基礎疾患**が関係します。

☐ 高血圧症 ☐ 糖尿病 ☐ 高脂血症 ☐ 肥満症 ☐ 不整脈

- ✓ 基礎疾患がある方は、かかりつけ医を受診して、基礎疾患を管理しましょう！
- ✓ 基礎疾患がない方は、職場等の健診を受け、定期的に健康状態を知りましょう！
- ✓ 基礎疾患に関係なく、より健康で過ごせるように生活習慣を見直しましょう！

発症予防の生活習慣のポイントは9つ！



資料提供：益田保健所

風しんの追加的対策について

(クーポン券の使用期限を延長します)

現在、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対し、抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方は、風しんの予防接種を実施しています。

今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対して、昨年の5月末に無料クーポン券を送付していますが、風しんの抗体検査を受けた方が非常に少ないことから、現在発行しているクーポン券の有効期限を令和3年3月末までに延長します。職場での健診や定期受診の機会に、ぜひ抗体検査を受けてください。

なお、昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までの間に生まれた男性については、3月末までに風しんの抗体検査・予防接種の無料クーポンを送付する予定です。今年度中に抗体検査を希望される方は、子ども家庭支援課までお知らせください。

【問い合わせ先】市子ども家庭支援課 ☎ 31-1381

大人の「風しん予防接種」費用の一部助成の申請は 3月31日(火)まで！

益田市では、赤ちゃんの先天性風しん症候群予防のため、大人の風しんの予防接種費用の一部を助成しています。

1. 対象者：益田市に住民票があり、次のいずれかに該当する方

- ①妊娠を予定または希望している女性
- ②妊娠を予定または希望している女性の配偶者および同居者
- ③妊娠をしている女性の配偶者および同居者

※上記に該当している場合でも対象外となる場合がありますので、詳しくは子ども家庭支援課まで問い合わせください。

2. 対象となる予防接種と助成額：平成31年4月1日から令和2年3月31日までに接種した下記の予防接種

- ①風しん単独ワクチン…………… 助成額 3,000 円
- ②麻しん風しん混合ワクチン… 助成額 5,000 円

3. 申請方法

医療機関で予防接種を受け、料金を支払った後、助成金の申請を行ってください。

- ①申請場所：子ども家庭支援課（駅前ビル EAGA2 階 市立保健センター内）
- ②申請に必要なもの

- ☐ 領収書および接種内容（接種者氏名、接種年月日、ワクチン名・ロット番号）がわかるもの
※領収書にすべての記載がある場合は、領収書のみで可
- ☐ 本人確認のできるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等）
- ☐ 振込口座の分かる通帳および印鑑 ※振込先は申請者（被接種者）本人の口座に限ります。
- ☐ 対象者③に該当する方は、母子健康手帳

4. 申請期間：3月31日(火) まで

【問い合わせ先】市子ども家庭支援課 ☎ 31-1381



食育コーナー

クックパッドに益田市の公式キッチンがオープンしました

日本最大のレシピ投稿・検索サイト「cookpad（クックパッド）」に益田市の公式キッチンがオープンしました。益田市では、“生涯にわたる人々や自然とのつながりの中で「食」を知り、感じ、育む ～「おいしい益田」で心をつなぐ～」を基本理念に食育を推進しています。

市内で食育活動を行なっている個人や団体のレシピ、益田産の食材を使ったレシピなどを紹介し、益田の人や地域の魅力を発信します。

★クックパッド（益田市の公式キッチン）<https://cookpad.com/kitchen/33790608>

