



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

『令和2年度 益田市健康づくりカレンダー』を配布します。



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す。  
各種健診(検診)や教室に関するスケジュール等を掲載していますのでご利用ください。  
5月以降の日程は益田市健康づくりカレンダーをご覧ください。  
追加・変更は広報ますだでお知らせします。

まめな教室

介護予防に取り組んでみませんか？

元気な体づくりのために、楽しく体を動かしてみましよう。どなたでも気軽に参加いただけますので、お誘い合わせの上お越しください。  
地域で介護予防のお世話をされている方もぜひご参加ください。

日 4月15日(水)

13:30～15:00

場 市立保健センター

3階大ホール

持参する物

運動のできる服装、靴、タオル、飲み物



子宮頸がん検診

〔対象者〕 20歳以上で益田市に住所登録のある方

〔料金〕 9000円

〔持ち物〕 検診料金、健康手帳、健康保険証(施設検診のみ)

※国の指針に基づき2年に一度の検診受診をお勧めしています。

★施設(医療機関)検診

※直接医療機関に電話予約をして、受診してください。

(休日の予約不可)

期間 4月1日(水)

令和3年3月31日(水)

●益田赤十字病院

月・木曜日 15:00～

☎ 22・1480 (健診係)

●医師会病院

水曜日 13:30～

※受診時間等の希望があれば、予約時にご相談ください。

☎ 22・3611

予約制 乳がん検診

〔対象者〕 40歳以上69歳以下の女性で益田市に住所登録のある方

〔料金〕 2,000円

〔持ち物〕 検診料金、健康手帳、

健康保険証(施設検診のみ)

★施設(医療機関)検診

※要予約

●益田赤十字病院

期間 5月～12月

●医師会病院

期間 5月～12月

※乳がん検診は、お一人にかかる検査時間等の関係で、検診車による検診、施設検診ともに予約制です。ご了承ください。

〔予約先〕 市健康増進課

☎ 31・0214

令和2年度 がん検診無料対象者

下記節目年齢の方に、「子宮頸がん検診」「HPV検査」「乳がん検診」を無料で実施します。

対象の方には、4月下旬頃に市から無料クーポン券を送付します。

※クーポン券到着前に受診したい方は、健康増進課へご連絡ください。

【がん検診無料対象者一覧】

子宮頸がん検診 (女性のみ)	
20歳	平成11年4月2日～平成12年4月1日
30歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
※ HPV 検査 (女性のみ)	
30歳	平成元年4月2日～平成2年4月1日
※子宮頸がん検診のオプション検査です。	
乳がん検診 (女性のみ)	
40歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日

5月10日(日) 「がんミニドック」

乳がん・子宮頸がん・胃がん・肺がん検診  
〔場所〕 市立市民学習センター

☆乳がん(予約制)・子宮頸がん

〔時間〕 9:30～11:30 / 13:30～15:30

※乳がん検診は4月1日(水)から予約の受付を開始します。(定員 午前・午後各20名)

〔予約先〕 市健康増進課 ☎ 31-0214

☆胃がん・肺がん

〔時間〕 9:00～11:00 / 13:30～14:30

健康相談  
あたまの健康チェック

最近物忘れが気になるという  
ことはありますか？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 4月10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

1111の相談

お気軽にご相談ください。  
相談は無料で、秘密は固く守  
ります。予約が必要です。

日 4月13日(月)

13:00～15:00

場 益田保健所

申問 益田保健所 健康増進  
課

31・9545

※5月以降の日程は、益田市  
健康づくりカレンダーをご  
確認ください。

骨髄提供者(ドナー)  
休業補償制度

益田市では、市内に住む骨  
髄移植の提供者(ドナー)を  
対象に、通院(検査)・入院の  
休業補償として助成制度を  
実施しています。

提供者(ドナー)の経済的  
負担を軽減し、ドナー登録者  
の増加や啓発につなげてい  
きたいと思っています。

助成内容は次のとおりです。

提供者(ドナー)

1日 2万円

※提供者が通院(検査)・  
入院に要した日数(延べ  
7日まで)

★助成制度の申請、問い合わせ  
は健康増進課へご連絡く  
ださい。

申問 市健康増進課

31・0214



マダニやツツガムシに咬まれないよう注意しましょう!



- ▶マダニは春から秋にかけて、ツツガムシは春から初夏、秋から初冬にかけて活動が盛んになります。  
野山、藪(やぶ)などに入る場合はもちろん、自宅の庭や草むらに近づく際には次のことに注意しましょう。
- 1. 長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴等を着用し、肌の露出を少なくしましょう。
- 2. 地面に直接寝転んだり、腰を下ろしたりしないよう敷物を使用しましょう。
- 3. 吸血中のマダニ等に気づいたときは、医療機関で処置してください。
- ▶マダニ等に咬まれた後、発熱や嘔吐等の症状があった場合には、早めに医療機関を受診してください。



問 益田保健所衛生指導課 ☎ 31-9552 / 市健康増進課 ☎ 31-0214



「マナーからルールへ」始まっています、受動喫煙対策!

- ◆「望まない受動喫煙」をなくすため、平成30年7月に健康増進法が改正され、令和元年7月から病院や学校、行政機関では原則「敷地内禁煙」のルールがスタートしました。
- ◆令和2年4月からは事務所や工場、飲食店等、多数の人が利用する施設は原則「屋内禁煙」となります。
- ◆喫煙室、喫煙可能な飲食店には標識掲示が義務付けられました。飲食店等の出入口の標識をチェックしてください。

20未満の方は、  
喫煙エリアに立ち入る  
ことができません!!



改正健康増進法についての  
問い合わせ・相談先

益田保健所  
☎ 31-9536

自死遺族  
分かち合おう

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 4月25日(出)

14:00～17:00

(偶数月の第4土曜日)

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)

09004692050060

(24時間対応)

健康ますだ市21推進協議会  
運動部会からのお知らせ



第32回 人麻呂の里  
ますだ万葉まつり 健康ウォーク

日 4月29日(水・祝)

受付 9:30～

開会式 10:00～

場 県立万葉公園 太陽の広場芝生

問 市健康増進課 ☎ 31-0214