



『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を掲載していますのでご利用ください。

掲載している内容の変更や追加は、各号の広報ますだでお知らせします。

※掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急きょ日程を変更する場合があります。変更の際は告知放送等でお知らせします。



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。

★予防接種指定医療機関
(29ページ)

★高齢者肺炎球菌ワクチン
接種実施医療機関
(40ページ)

能美小児科医院
(変更前) 実施する
(変更後) 実施しない

「歯と口の健康フェスティバル」中止のお知らせ

毎年6月に開催していた益田地区歯科衛生士会主催の「歯と口の健康フェスティバル」は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止します。

健康診査(特定健診)はじまります!!

期間: 6月1日~11月30日

今年度も11月まで実施予定です。

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

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…

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)

「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な原因です。
- ・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

※保険の種別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受診済の方は対象外です。

料金 500円

※生活保護世帯、下記の節目年齢に該当する方は無料です。

※40歳の方には、無料券を送付します。

※40歳以外の節目年齢の方は申込みにより無料券を発行します。

検査期間

6月1日(月)～11月30日(月)

※指定医療機関等、詳しくは「益田市健康づくりカレンダー」35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55年4月2日～昭和56年4月1日
45歳	昭和50年4月2日～昭和51年4月1日
50歳	昭和45年4月2日～昭和46年4月1日
55歳	昭和40年4月2日～昭和41年4月1日
60歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日
65歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日
	…以下に続く

6月は食育月間です！

「食育」とは、“さまざまな経験を通して「食」に関する知識と選択する力を身につけ、健全な食生活を実践することができる人を育てること”です。毎年6月を食育月間、毎月19日を食育の日と定め、食育に関する取組をすすめています。

ごはんやパン、めん類を主食に、魚や肉、卵、大豆を使ったおかず（主菜）、野菜、海藻などのおかず（副菜）のそろった食事は、いろいろな食品をとることができ、栄養のバランスも良いです。しかしながら、平成29年度に実施した食育推進に関する市民アンケートでは、20歳代、30歳代では約55%の方が「1日1回以下しか主食・主菜・副菜のそろった食事をとっていない」と回答しています。

食事の際には「主食+主菜+副菜」の組み合わせを心がけましょう。



益田市食育推進キャラクター まろピー



【問い合わせ先】市子ども家庭支援課 ☎ 31-1381

難病サロンのお知らせ

日 7月2日(木)

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

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 6月27日(出)

14:00～17:00

場 市立保健センター

(偶数月の第4土曜日)

(駅前ビルEAGLE2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)

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^{けんこう}健口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 25 年 1 月 1 日 ～ 昭和 25 年 12 月 31 日生まれ
75 歳	昭和 20 年 1 月 1 日 ～ 昭和 20 年 12 月 31 日生まれ
80 歳	昭和 15 年 1 月 1 日 ～ 昭和 15 年 12 月 31 日生まれ
85 歳	昭和 10 年 1 月 1 日 ～ 昭和 10 年 12 月 31 日生まれ
90 歳	昭和 5 年 1 月 1 日 ～ 昭和 5 年 12 月 31 日生まれ
95 歳	大正 14 年 1 月 1 日 ～ 大正 14 年 12 月 31 日生まれ
100 歳	大正 9 年 1 月 1 日 ～ 大正 9 年 12 月 31 日生まれ



《 応募期間 》 6 月 1 日(月)～8 月 31 日(月) ※新型コロナウイルスの状況により、延期または中止となる場合があります。

《 応募方法 》 ※応募期間内に、①～②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。

②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。
後日、ご案内をお送りしますので、ぜひご出席ください。

《 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 FAX 23-7134

歯周疾患検診 はじまります！！

詳しくは「益田市健康づくりカレンダー」38 ページをご覧ください。

☆歯周病（歯周疾患）とは…

細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起き、進行すると歯が抜け落ちてしまいます。

お口の生活習慣病といわれ、全身の病気との関係も注目されています。

早期発見・早期治療を行えば、悪化を防ぐことができます。この機会に検診を受けましょう！

【対 象 者】 40 歳（昭和 55 年生）・50 歳（昭和 45 年生）・60 歳（昭和 35 年生）・70 歳（昭和 25 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、料金

【実施期間】 6 月 1 日(月)～10 月 31 日(土) ※新型コロナウイルスの状況により、延期または中止となる場合があります。

【検査内容】 ◆問診 ◆口腔内検査（歯および歯肉等のお口の中の状態）

※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。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214