

健康 & 子育てだより

11月

◎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。

◎各種健（検）診を受診する際は、次のことにご協力をお願いします。

- ① 自宅での体温測定
 - ② マスクの着用
 - ③ 手指の消毒
 - ※その他、スタッフの指示に従ってください。
 - なお、次に該当する場合は受診を控えてください。
 - ① 発熱がある
 - ② 風邪症状等の体調不良がある
- ご協力をお願いします。



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
4日(水)	高津公民館	9:00～10:00
	市立保健センター	
5日(木)	益田公民館	9:00～10:00
10日(火)	豊田公民館	9:00～10:00
	西益田公民館	
11日(水)	豊川公民館	9:00～10:00
12日(木)	小野公民館	9:00～10:00
	飯浦ふれあい福祉館	9:30～10:00
19日(木)	匹見総合支所	9:00～10:00
26日(木)	二川公民館	9:00～ 9:30
	美都総合支所	7:45～ 8:30
		10:00～10:30
	東仙道公民館	11:00～11:30

※豊川、西益田、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。

各種健（検）診について、詳しくは益田市健康づくりカレンダーをご覧ください。

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

肝炎ウイルス検査

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

★11月末までに医療機関で受診できない方で、肝炎ウイルス検査のみを希望される方

日 12月6日(日)

13:30～14:00

場 益田市総合福祉センター
大集会室

※申込みが必要です。
 ※申込期間・申込先は、下記の健康診査と同じです。

これがラストチャンス 今年の健診はもう受けましたか？ 「健康診査」

11月末までに医療機関で受診できない方が対象です

■申込期間 11月4日(水)～24日(火)

■申込先 健康増進課 ☎ 31-0214
(平日 8:30～17:15)

一度でお得!! がん検診も同日実施

月 日	場 所	受付時間・定員	がん検診セット
12月6日(日)	益田市総合福祉センター 大集会室	9:00～11:00	・大腸がん ・肝炎検査
12月7日(月)		13:00～14:00 午前60名・午後30名 混雑を避けるため、受付時間を割り振らせていただきます。ご了承ください。	・大腸がん ・肝炎検査 ・肺がん ・胃がん ・子宮頸がん

「協会けんぽ」の被扶養者の方も受診できます！

この集団健診は、全国健康保険協会（協会けんぽ）の被扶養者の方も受診することができます。受診券等の問い合わせは、協会けんぽ島根支部（☎ 0852-59-5204）までお願いします。

12月6日(日)～7日(月)は『がん検診のみ』の受診もできます ※要申込

今年度、まだ受けていない方が対象です

●肺がん検診・胃がん検診・子宮頸がん検診

申込期間 11月4日(水)～24日(火)

申込先 健康増進課 ☎ 31-0214
(平日 8:30～17:15)

※受付時間等、詳しくは申込時にご確認ください。

●大腸がん検診

申込期間 10月20日(火)～11月11日(水)

申込先 健康増進課 ☎ 31-0214
(平日 8:30～17:15)

容器配布 11月末頃にご自宅に郵送します。

容器回収日時 12月6日(日)、12月7日(月)

9:00～11:00

13:00～14:00

容器回収場所 益田市人権センター

新型コロナウイルス感染拡大防止 へのご協力をお願いします

【感染防止の3つの基本】

- ① 身体的距離の確保
- ② マスクの着用
- ③ 手洗い



※発熱や風邪の症状がある時は、病院やかかりつけの医院に行く前に、**まずは電話で相談**しましょう。

【申問】 益田保健所
医事・難病支援課

☎ 31・9549

相談方法 予約制です。11月4日(水)までに申込みください。

山下一也 先生

神経内科専門医

島根県立大学

【場】 益田保健所
内容 医師との個別相談

【日】 11月18日(水)

11:00～15:30

【場】 益田保健所

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。

難病専門相談
(脳神経内科)

11月14日は世界糖尿病デーです

11月9日(月)～15日(日)は「全国糖尿病週間」

★日本では糖尿病有病者は約1,000万人、予備群も合わせると約2,000万人※に上るといわれています。

※厚生労働省：平成28年「国民健康・栄養調査」より

★糖尿病の初期は自覚症状がないことがほとんどです。早期発見、早期治療のためにも、1年に1回は健康診断を受けましょう。

★糖尿病と診断された方は…

治療を中断してしまうと、重症化してさまざまな合併症を引き起こす可能性があります。

また、歯周病も糖尿病の合併症のひとつです。

歯科医院も含め、定期的に受診し、
治療を継続しましょう！



毎年11月に開催している、益田地域糖尿病支援ネットワーク主催の「世界糖尿病デーイベント in 益田」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。

フレイル(虚弱)を予防しよう！

後期高齢者歯科口腔健診を受けて、
オーラルフレイル予防&元気アップ！

お口には大切な役割があります。



食べる

話す

表情をつくる

呼吸する

健診を受けたあとが大切！

★かかりつけ歯科医をもって、健康なお口を維持しましょう。

★市では、健診結果から保健師、栄養士、歯科衛生士が電話や訪問等を行い、フレイル予防のお手伝いをしています。気になることがあれば、健康増進課までご相談ください。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

健康ますだ市21 推進協議会からのお知らせ！

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”を切り口に働き盛り世代の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て。

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



健康ますだ市21 いきいきウォーク 中止のお知らせ

健康ますだ市21 推進協議会 運動部会では、ウォーキングの普及啓発や各地区のPR等を目的に、いきいきウォークを開催してきました。

今年度は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、例年どおりのイベント形式とは違う形のウォーキングを検討しています。

詳しくは、広報ますだ12月号でお知らせします。

皆さまのご理解とご協力をお願いします。



令和2年度 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

～接種を希望される方は、早めにかかりつけ医と相談しましょう～

★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）

★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でも、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	西谷内科医院（※）	☎ 23-7280
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	真砂診療所	☎ 26-0012
神崎内科	☎ 23-4535	中村医院	☎ 56-0008
黒田医院	☎ 22-0966	匹見澄川診療所	☎ 56-0136
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	匹見道川診療所	☎ 58-0007
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	美都診療所（※）	☎ 52-7272
すみかわクリニック	☎ 23-1188	益田赤十字病院（※）	☎ 22-1480
たかせ内科	☎ 25-7373	【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	
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		

受診時は、マスクの着用をお願いします。



ひとり親のご家庭へ、大切なお知らせ

障害年金を受給しているひとり親家庭が 「児童扶養手当」を受給できるよう見直します

「児童扶養手当法」の一部を改正により、令和3年3月分から
障害年金を受給している方の「児童扶養手当」の算出方法が変わります。

見直しの内容 令和3年3月分(令和3年5月支払)から

- ▶ 現在、障害年金を受給しているひとり親家庭は、障害年金額が児童扶養手当額を上回る場合には、児童扶養手当が受給できず、就労が難しい方は、厳しい経済状況におかれています。
そこで、「児童扶養手当法」の一部を改正し、令和3年3月分から、**児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受給**することができるように見直します。
- ▶ なお、障害年金以外の公的年金等（※）を受給している方は、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合、その差額分の児童扶養手当を受給していますが、改正後も同じく、公的年金等の額が児童扶養手当額より低い場合、その差額分の児童扶養手当を受給できます。
（※）遺族年金、老齢年金、労災年金、遺族補償など。

児童扶養手当 の月額 (令和2年4月～)

◆子どもが1人の場合

全部支給：43,160 円

一部支給：43,150 円～ 10,180 円（所得に応じて決定されます）

◆子ども2人目の加算額

全部支給：10,190 円

一部支給：10,180 円～ 5,100 円（所得に応じて決定されます）

◆子ども3人目以降の加算額（1人につき）

全部支給：6,110 円

一部支給：6,100 円～ 3,060 円（所得に応じて決定されます）

手当を受給する ための手続

- ◆すでに児童扶養手当受給資格者としての認定を受けている方は、原則、申請は不要です。
- ◆それ以外の方は、**児童扶養手当を受給するためには、子ども福祉課への申請が必要です。**なお、令和3年3月1日より前であっても、**事前申請は可能です。**

支給開始月

- ◆通常、手当は申請の翌月分から支給開始となりますが、これまで障害年金を受給していたため児童扶養手当を受給できなかった方のうち、令和3年3月1日に支給要件を満たしている方は、令和3年6月30日までに申請すれば、令和3年3月分の手当から受給できます。
- ◆令和3年3月分と4月分の手当は、**令和3年5月に支払われます。**

【問い合わせ先】 市子ども福祉課 ☎ 31-0243 ☎ 23-7134