

新型コロナウイルス感染症の拡大を抑えるために・・・

発熱や風邪の症状がある時は、医療機関に行く前に
まずは電話で相談しましょう！！

- いきなり受診せず、まずは電話でかかりつけの医療機関に相談しましょう。
- かかりつけの医療機関がない場合は、健康相談コールセンターへご相談ください。

健康相談コールセンター ☎ 25-7011

(全日 8:30 ~ 21:00)

※電話での相談が難しい方はFAXをご利用ください。

FAX 0852-22-6328

- ※詳しくは広報ますだ11月号をご覧ください。
- ※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。
- ※生活保護世帯の方は無料
- ※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。
- ※詳しくは広報ますだ11月号をご覧ください。
- ※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。
- ※生活保護世帯の方は無料
- ※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。
- ※詳しくは広報ますだ11月号をご覧ください。

◎掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、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 (☎ 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

高齢者インフルエンザ
予防接種

実施期間 12月末まで

※年末は各医療機関の診療時間内までとなります。

対象者 益田市に住所登録のある方で、

- ・接種日に65歳以上の方
- ・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およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障がいのある方

※詳しくはかかりつけ医にご相談ください。

料金 1,600円

※生活保護世帯の方は無料

※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。

※詳しくは広報ますだ11月号をご覧ください。

延期となった胃がん検診・乳がん検診・結核健診の代替日

【胃がん検診】

日 12月24日(木)

場 中西公民館 8:30 ~ 9:00
小野公民館 9:30 ~ 10:30
北仙道公民館 13:00 ~ 13:30
種公民館 13:40 ~ 14:00

対象者 40歳以上の方
料金 1,100円

【乳がん検診(要予約)】

日 12月8日(火)

場 鎌手公民館 9:30 ~ 11:30
高津公民館 13:30 ~ 15:30

対象者 40歳以上69歳以下の女性
料金 2,000円

予約先 市健康増進課 ☎ 31-0214

【結核健診】

日 12月10日(木) 中西、美濃地区
12月22日(火) 鎌手地区

※今年度最後の結核健診です。
※対象者には個別に通知します。

※詳しい日程は健康増進課へお問い合わせください。

◎各種検(健)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。

受けないなんて
もったいない!!

がん検診無料クーポン
対象者の皆さんへ

がん検診無料対象者(女性のみ)
★子宮頸がん検診
20歳(平成11年4月2日) ~
平成12年4月1日
★子宮頸がん・HPV検査
30歳(平成元年4月2日) ~
平成2年4月1日

★乳がん検診
40歳(昭和54年4月2日) ~
昭和55年4月1日

☆対象者には6月にクーポン券を送付しています。

☆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
健康増進課(☎ 31-0214)
へご連絡をお願いします。

◎各種検(健)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

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

12月1日は
「世界エイズデー」

「レッドリボン」がシンボルマークです



益田保健所では、毎月エイズ相談・エイズ検査を実施しています。(要予約)

日 毎月第1・第3月曜日

9:30 ~ 11:00

場 益田保健所
問 益田保健所 医事・難病支援課 ☎ 31-9549

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 12月5日(土)

14:00 ~ 17:00

場 市立市民学習センター

※市立保健センターから変更しています。ご注意ください。

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 おうちで フェスティバルのお知らせ

スローガン 「振り返ろう 10 年、今だからこそ考える私たちの健康づくり」

ひとまるビジョン
〈12月放送〉

食生活部会・運動部会・歯科部会・心の健康部会の取組をお伝えします。

広報ますだ

広報ますだ 1 月号に掲載予定 !!

パネル展示

場所：市役所玄関ロビー 期間：12月14日⑩～25日⑤

放送日程はひとまるビジョン番組表
をご確認ください。

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会（事務局：市健康増進課） ☎ 31-0214

健康ますだ市 21 第 10 回 いきいきウォーク in 種

毎年多くの方に参加いただいている「いきいきウォーク」ですが、今年は新型コロナウイルス感染防止のため中止となりました。その代わりに、種地区の魅力が詰まったウォーキングコースをひとまるビジョンと益田市公式 You Tube チャンネルでご紹介します！

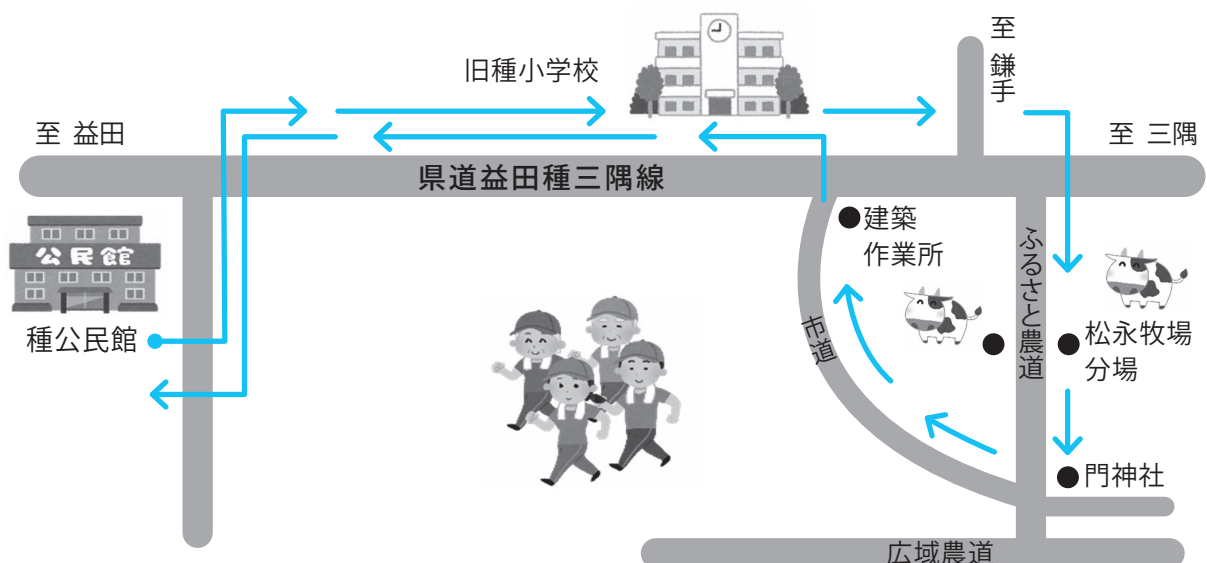
この動画を見て、ぜひ種地区やお近くのウォーキングコースを歩いてみてください。

〈放送日〉 12 月以降にひとまるビジョンで放送予定

* 放送後、益田市公式 You Tube チャンネルでも配信します！

〈主 催〉 いきいきウォーク in 種実行委員会・健康ますだ市 21 推進協議会 運動部会

種地区ウォーキングコース (5.3km)



【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会 運動部会（事務局：市健康増進課） ☎ 31-0214

IoT を活用した健康づくり～益田市スマート・ヘルスケア推進事業～

「測るだけヘルスチェック」

参加者
随時募集中

益田市スマート・ヘルスケア推進事業とは？

- 益田市・大学（島根大学・島根県立大学・岡山大学）・企業の協働による健康推進プロジェクトです。
- 益田市医師会や協力企業と連携しながら、市民の皆さんの健康をサポートします。
測定結果を活用することで、大学等の研究や次世代ヘルスケアの開発につながることも期待されています。

「測るだけヘルスチェック」に参加して、家庭血圧を測ってみませんか？

益田市の健康課題のひとつである脳卒中の発症を減らすため、脳卒中の発症要因である「血圧」に着目し、自分で血圧管理をする手法として、平成 30 年度から「測るだけヘルスチェック」をスタートしました。

無料で貸し出す
血圧計で測るだけ！

健康づくりに役立つ
情報が得られる！

結果は大学担当医師や看護師がチェック。
定期的にお返しし、あなたの健康管理を
サポート！

- **対象者** 益田市に在住または勤務の 20～74 歳の方で、脳卒中や心筋梗塞等の既往歴がなく、測定期間中継続して取組むことができる方
※参加の同意が得られる方に限ります。
- **測定期間** 測定開始から 1 年間（延長可能）
- **参加料** 無料

〔血圧〕



- ・測ると自動で岡山大学にデータが送られます。
- ・朝と夜に 2 回ずつ測ります。

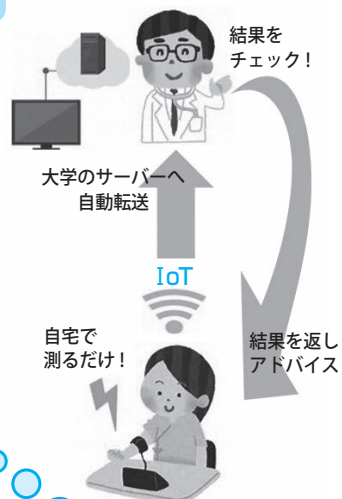
〔活動量〕



- ・日々の運動量の目安になります。
- ・万歩計のように、腰につけるだけ！

〔尿中 ^{ナトリウム}Na / ^{カリウム}K 比〕

- ・塩分摂取や食事バランスの目安になります。
- ・毎朝 1 回測ります。
- ・尿にセンサーを浸すだけ！



- * 血圧以外の項目は選択可能です
- * 生活習慣アンケートや食事調査へのご協力もお願いします

※結果については、個人が特定されないよう統計処理を行います。いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。個人情報の取扱いには十分留意します。

参加者の声 これまでに 550 人の方が参加 ※平成 30 年 10 月～令和 2 年 9 月末

「測定結果が数値化されるので生活習慣を客観的に見ることができるのがよいです」
(30 代 女性)

「よい機器を無料で使える機会を逃すなんてもったいない！」
(70 代 男性)

「友人と一緒に参加しているので、励まし合いながら楽しく測定しています」
(50 代 女性)

参加までの流れ

- 1 まずは申込み
- 2 説明会の日程を決める
- 3 説明会に参加する
- 4 同意書にサインする
- 5 機器を受取る
- 測定スタート

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別または少人数での説明会とさせていただきます。
- ご家族や職場の仲間、友達などグループでの参加も大歓迎です。
- 興味・関心のある方は、まずご連絡ください！

申込み・説明会に関する問い合わせ先

一般社団法人 益田ヘルスケア推進協会（駅前ビル EAGA 2 階）
☎ 32-3251 ☎ 32-3250（平日 9:00～17:00）



【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134（平日 8:30～17:15）