

健康&子育てだより

4月

『令和3年度 益田市健康
づくりガイドブック』を
配布します。

今年度も各種健診(検診)
や健康教室等の日程を一冊
にまとめた情報誌を発行し
ます。

今年度は「健康づくりガ
イドブック」として内容を
リニューアルし、4月から
活用できるよう、広報ま
すだ4月号にあわせて各戸に
配布します。

ガイドブックに掲載して
いる内容の追加・変更は、
広報ますだ、告知放送、市
ホームページ等でお知らせ
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

介護予防に取り組んで
みませんか?

まめな教室(要予約)

元気な体づくりのために、
楽しく体を動かしてみましょ
う。

今年度は予約制で行いま
す。一人につき年間6回まで、
2カ月に1回参加できます。

日 4月14日(水)

5月12日(水)

13:30~14:30

場 市立保健センター

3階 大ホール

申込締切 4月9日(金)

持参する物

運動のできる服装・靴、

タオル、飲み物

申 市健康増進課

☎31・0214

子宮頸がん検診

【対象者】20歳以上の女性で益
田市内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
一度は受診しましょう。

★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(木)~

令和4年3月31日(木)

●益田赤十字病院

月・木曜日 15:00~

☎22・1480(健診係)

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

期間 5月~12月

●益田赤十字病院

●医師会病院

※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

※予約は4月1日(木)から受付
けます。

春はマダニに 要注意!!

春から秋にかけて、マダニ
の活動が活発になります。

野山や草むら、やぶ等に入
る時は長袖・長ズボンを着用
し、肌の露出を少なくしま
しょう。

帰宅後は入浴するなど、ダ
ニ対策を心がけましょう。



「3密」の回避、
人との距離の確保、
こまめな換気等も
大切です。

~新型コロナウイルス感染症対策~ 感染リスクが高まる 【5つの場面】に注意しましょう

- ①飲酒を伴う懇親会等
- ②大人数や長時間におよぶ飲食
- ③マスクなしでの会話
- ④狭い空間での共同生活
- ⑤居場所の切り替わり

参考：島根県ホームページ

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 4月24日(土) 14:00~17:00(偶数月の第4土曜日)

場 市立市民学習センター 203 研修室

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)

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12日(月)

13:00~15:00

場 益田保健所

申 益田保健所 健康増進

課 ☎31・9545

※5月以降の日程は、広報ま
すだ市民カレンダーをご確
認ください。

第2次益田市健康増進計画を策定しました

① 施策の体系

基本理念《スローガン》

令和3年度～令和12年度

いきいき・すこやか・支えあい

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～

健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指そう

成果目標

目標1

元気な身体を作り、
知り、整え、維持しよう

柱 生活習慣病予防及び
重症化予防

目標2

自分らしく、生涯
現役で暮らそう

柱 介護予防及び
心の健康づくり

目標3

ずっと住みたい
まちをつくろう

柱 環境整備
(健康づくり活動)

行動目標

健康的な生活習慣を
身につけよう

- バランスよくおいしく食べよう
- 歯を大切にしよう
- 運動習慣を身につけよう
- 質の良い睡眠をとろう
- 適度なお酒との付き合いをしよう
- 禁煙をしよう

生きがいを持ち、自立した
生活能力を保とう

- 趣味や楽しみを持とう
- 体を動かして日常生活の活動を維持しよう



声かけ合い、支え合い、話し合い、
健康づくりに取り組もう

- 積極的に地域活動に参加しよう
- 人とのつながりを大切に、コミュニケーションをとろう



自分の健康に関心を持ち、
健康管理に努めよう

- 健康診査・がん検診・歯科健診を定期的に受けよう
- 体のサインを知ろう
- かかりつけ医・歯科医・薬局を持とう

自分を大切にできる居場所を
持ち、お互いを思いやろう

- 相談できる人を持とう
- ストレスをためすぎないようにしよう



② 推進体制

市民一人ひとりが生涯にわたり、主体的に健康づくりに取組むため、地区健康づくりの会・関係機関・行政で構成する「健康ますだ市21推進協議会」が核となり計画を推進していきます。



協議会は、部会活動と地区活動から成り立っています。部会活動では、重点的に取組む領域を4つの部会に分け、課題解決に向け協議、そして事業を推進し、健康づくりがすすめられる環境を整えていきます。地区活動では、各地区に組織する健康づくりの会を中心に、部会活動と連動しながら、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開していきます。部会と地区の取組を両輪とし、健康づくり活動を推進していきます。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214