



●各種健(検)診を受診する際は、自宅での体温測定、マスクの着用、手指の消毒にご協力ください。

●発熱や風邪症状のある方は受診を控えてください。

大腸がん検診(要申込)

少量の便を2日間とるだけの簡単な検査です。年に1度の検査を習慣にしましょう。

対象者 益田市に住所を有する40歳以上の方

料金 8000円(生活保護世帯の方は無料)

受診方法

①容器配布期間に配布場所で容器を受け取ってください。

②容器提出日にご提出場所にお持ちください。

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

【容器配布期間・場所】

配布期間	時間	配布場所
10月5日(火)~29日(金) ※平日のみ	8:30 ~ 17:15	<ul style="list-style-type: none"> 市立保健センター(健康増進課) 益田公民館 高津公民館

【容器提出日・場所】

提出日	時間	提出場所
10月13日(水)	9:00 ~ 10:00	<ul style="list-style-type: none"> 益田公民館 高津公民館
10月14日(木)	9:00 ~ 10:00	市立保健センター(健康増進課)
11月 4日(水)	9:00 ~ 10:00	高津公民館
11月10日(水)	9:00 ~ 10:00	<ul style="list-style-type: none"> 市立保健センター(健康増進課) 益田公民館

※豊川、中西、小野、西益田地区の大腸がん検診については、各地区のチラシをご覧ください。

※美都、匹見地域の大腸がん検診については、美都・匹見各総合支所のチラシをご覧ください。

日中忙しい方におススメ! 申込みば容器を郵送で受取れます!!



- 申込期間 10月25日(月)~11月12日(金)
- 申 込 先 市健康増進課 ☎ 31-0214
(平日 8:30 ~ 17:15)
FAX、メールでも受付けます。
- 容器配布 11月末にご自宅に郵送します。

【容器提出日・場所】

提出日	時間	提出場所
12月5日(日)	9:00 ~ 10:00	人権センター
12月6日(月)	8:30 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00	

益田市では、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るため、市内に住む骨髄移植の提供者を対象に、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。

骨髄提供者(ドナー) 休業補償制度



マスコットキャラクター 『まごころぼ』

☎ 0853・22・2556

問 しまねまごころバンク (出雲市塩冶町223-7)

『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。大切な意思を表示し、家族で話し合います。

『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。

移植医療は、医療者と患者だけではなく、第三者の方からの善意による提供から成り立っています。

10月 臓器移植普及推進月間
10月10日 骨髄バンク推進月間
10月10日は 目の愛護デー

日 10月23日(土) 14:00 ~ 17:00

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・46992・5960 (24時間対応)

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。

自死遺族 分かち合いの会

問 市健康増進課 ☎ 31・0214

★申請方法等、詳しくは問い合わせください。

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)

介護予防のための体操教室
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よう。予約制で行います。一人につき年間6回まで、2九月に1回参加できます。

日 10月13日(水)
11月10日(水)

13:30~14:30

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

申問 市健康増進課
☎ 31-0214

マダニに咬まれない
ように注意しましょう

野山や草むら、やぶ等に入る時は、長袖・長ズボン・帽子・手袋を着用し、肌の露出を少なくしましょう。また、腰を下ろす時は、必ず敷物を使用してください。

帰宅時は、玄関前で上着等を脱ぎ、家の中にマダニを持ち込まないように注意しましょう。

歯周疾患検診

今、あなたの歯は何本ありますか？歯を失う最大の原因は歯周病です。特に40歳以降は急速に歯が失われやすくなります。この機会にぜひ受診しましょう！

検診期間は10月31日(日)までです。まだの方は、お急ぎください。

内容 問診・口腔内検査(歯および歯肉等のお口の状態)

対象者 益田市に住所を有する

40歳(S56生)・50歳(S46生)・60歳(S36生)・70歳(S26生)の方

料金 500円(生活保護世帯の方は無料)

※詳しくは、益田市健康づくりガイドブック16ページをご覧ください。

11月8日は「いい歯の日」
「無料歯科健診」

11月8日(月)から13日(土)まで、歯科健診(お口のチェック)を行う予定です。

※詳しくは広報ますだ11月号でお知らせします。

問 歯科緑ヶ丘クリニック
☎ 24-2266

新型コロナウイルス
感染防止対策の徹底をお願いします。



▶「守ろう!地域医療」

一人ひとりが感染予防対策を徹底し、みんなでまちの医療を守りましょう。

- ・手洗い ・手指消毒 ・換気
- ・人と人の距離の確保 ・「3密」の回避

▶「ストップ!コロナ差別」

思い込みが差別や偏見を生みます。正しい知識・情報に基づいて行動しましょう。

▶コロナワクチンを接種済みの方も、マスクの着用や手指の消毒など、引き続き基本的な感染予防対策の徹底をお願いします。

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」募集中!! 応募期間 10月9日(土) まで

【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
70歳(S26年生)・75歳(S21年生)・80歳(S16年生)
85歳(S11年生)・90歳(S6年生)・95歳(T15/S1年生)
100歳(T10年生)

【応募方法】 ①市内協力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)
※事前に歯科医院に予約をして受診してください。

詳しくは、市立保健センター、美都・匹見各総合支所、公民館にあるチラシをご覧ください。

問 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) ☎ 31-0214



健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会

令和3年度「地産地消甲子園」

応募期間 11月12日(金) まで ※必着

【応募テーマ】「地産地消」… 地元でとれた食材を使った料理
(弁当、1品料理、おやつ)

【応募対象】 子どもから大人まで、どなたでも応募できます。

【応募方法】 ①応募用紙に必要事項を記入
②できあがった料理の写真を1枚添付
③応募先(郵送・持参・メールのいずれかで応募) ※応募にかかる費用は応募者の負担となります。

〒698-0024 益田市駅前町17-1 市立保健センター(駅前ビルEAGA内)

健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会 ☎ kenkou@city.masuda.lg.jp

※応募用紙は健康増進課、各公民館にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

【コンテスト選考】 市内の大型スーパーに掲示し、市民の皆さんの投票により選考します。

選考により選ばれた方には、後日、協議会より記念品を贈呈します。

問 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



食に関する正しい知識の普及や、食に関心を持ってもらうことを目的に行うコンテストです。

健康ますだ市21 フェスティバル

スローガン

元気に暮らし、みんなで延ばそう健康寿命
～活かそう続けよう 一人ひとりの健康づくり～

日時

10月31日 日 9:30～12:30

会場

ふれあいホールみと **入場無料**

主催：健康ますだ市 21 推進協議会

要申込

講演会

【1階 多目的ホール】10:00～11:00

「地域住民の健康を
コロナから守ろう！」

講師：島根大学医学部附属病院感染制御部
地域医療支援学 佐野 千晶 先生



式典

【1階 多目的ホール】9:30～10:00

- オープニングセレモニー
- ますだ版7020 良い歯の表彰

健康チェックコーナー

【2階 フロア】11:00～12:30

- ♥ 血圧測定
- ♥ 骨密度測定
- ♥ 血管年齢測定
など



専門部会コーナー 【1階 研修室等】11:00～12:30

食生活部会 運動部会 歯科部会 心の健康部会

- 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、自宅で体温測定をし、発熱・体調不良時は参加を控えてください。
- 来場時はマスクを着用してください。＊新型コロナウイルスの感染拡大状況により、中止となる場合があります。

申込み

申込用紙に記入のうえ、健康増進課または各公民館へお持ちください。
FAX・メールでの申込みもできます。

FAX：23-7134（健康増進課） メール：kenkou@city.masuda.lg.jp

※電話での申込受付はしていません。また、申込み多数の場合は、早期に受付を終了する場合があります。

《申込期間》
10月25日(月)
まで

切り取り線

健康ますだ市 21 フェスティバル 申込用紙

氏名	住所	TEL	-	-
氏名	住所	TEL	-	-
氏名	住所	TEL	-	-
氏名	住所	TEL	-	-