



・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。年に一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 800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(容器)を受取ってください。
- ② 容器提出日に提出場所にお持ちください。

※豊川、中西、小野、西益田地区の大腸がん検診について

問い合わせ先

市立保健センター (☎23-7134)
健康増進課 ☎31-0214
地域医療対策室 ☎31-0213
子ども家庭支援課 ☎31-1381
子ども福祉課 ☎31-0243
美都地域総務課 ☎52-2312
匹見地域総務課 ☎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3日(月)～31日(月) ※平日のみ	8:30～17:15	・益田公民館 ・高津公民館 ・市立保健センター

【容器提出日・場所】 *時間はいずれも9:00～10:00

提出日	提出場所
10月12日(水)・11月17日(木)	益田公民館
10月12日(水)・11月9日(水)	高津公民館
10月13日(木)・11月9日(水)	市立保健センター

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、各分庁舎のチラシをご覧ください。

歯周疾患検診
～お口の健康診断～



歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は口の中だけでなく、全身に影響を及ぼす病気です。この機会にぜひ受診しましょう！
検診期間は10月31日(月)までです。まだの方は、お急ぎください。

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20日(木)～11月4日(金)
- 申込先 市健康増進課 ☎31-0214 (平日8:30～17:15)
- 容器配布 11月末にご自宅に郵送します。
- 提出日 12月4日(日) 9:00～11:00
- 提出場所 市立保健センター

★対象者
益田市に住所を有する40歳(57生)・50歳(54生)・60歳(57生)・70歳(52生)の方
★料金 500円(生活保護世帯の方は無料)

フレイル予防のための体操教室
まめな教室

「フレイル」を知っていますか? 「フレイル」とは、加齢によって心身の機能が衰えた状態のことです。いつまでも元気に過ごすための秘訣を学んでみませんか?
日 10月5日(水) 13:30～15:00
場 小野公民館
日 10月19日(水) 13:30～15:00
場 安田公民館

【内容】

- 講話「フレイルについて」市健康増進課 保健師
- 運動指導 太陽フィットネスクラブ 石見 健康運動指導士

※タオル、飲み物、室内靴をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください。
※申込みは不要です。
※中止する場合はお知らせ放送等でお知らせします。

問 市健康増進課
☎31-0214

当日、自宅でできる運動のパンフレットをプレゼント!

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。一人で悩まず、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 10月22日(日) 14:00～17:00
*交流会15:30～
自死問題、遺族支援に関心がある方との交流会です。(参加費 300円)
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(担当:桑原)
☎090-46992-5960

10月は臓器移植普及推進月間
骨髄バンク推進月間



マスコットキャラクター まごころば

10月10日は目の愛護デー

- 移植医療は、医療者と患者だけでなく、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。
- 『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。

問 しまねまごころバンク (出雲市塩冶町223-7) ☎0853-22-2556

益田市スマートヘルスケア推進事業について

今年度は、参加者 1,000 人を目標にしています！
(現在、約 450 人の方が登録中。残り枠は 550 人です)

参加費
無料

「測るだけヘルスチェック」に参加してみませんか？

「測るだけヘルスチェック」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、平成 30 年 10 月からスタートしました。益田市医師会や協力企業と連携し、市民の皆さんの健康をサポートします。

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り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）

〔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 Na / 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！



その他 血圧計は無料で貸し出します。希望者には活動量計等も貸し出します。尿検査や食事調査等にも参加できます。

※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。



参加者随時募集中



参加者の声 令和 3 年度参加者アンケート結果より（回答者 238 名）

自分ではこのくらいと思う事でも、数字で出てくると注意しようと思えることができる。まだまだ改善しなければならない事がたくさんある。（50代女性）

無料で毎月詳細なデータがいただけるので、ありがたく思います。（70代男性）

長期的に自身のデータを確認できるのはありがたいです。安定している時も、異変が起きた時も、毎日データをとるからこそ分かるので。（60代男性）

参加までの流れ

1 まずは下記の窓口へ電話

2 説明会に参加し、同意書にサイン

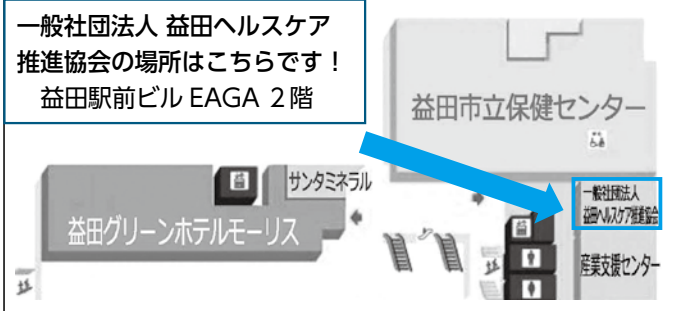
3 機器を受取る

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。
- 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
☎ 32-3251 ☎ FAX 32-3250（平日 9:00～17:00）
※土日祝日は休業



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