



**お酒の困りごと相談**  
アルコールに関するさまざまな悩み  
の相談に応じています。  
※予約が必要です。

**申請日**  
11月10日(木) 13:00~

**会場**  
益田保健所 健康増進課

**お問い合わせ先**  
☎31-0214

**11月14日は「世界糖尿病デー」**

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、1年に1回は健康診断を受けましょう。

**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

今年度未受診の方  
ラストチャンスです!

# 健康診査

**11月末までに受診していない方が対象です**

**12月20日(火)はがん検診も同時実施 セットでお得です!**

実施日・会場	受付時間・定員	がん検診セット
<b>12月19日(月)</b> 益田市人権センター	9:00 ~ 11:00 13:00 ~ 14:00 午前60名・午後30名	①大腸がん ・肝炎ウイルス検査
<b>12月20日(火)</b> 益田市人権センター	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。	①大腸がん ②胃がん ③肺がん ・肝炎ウイルス検査

- 料金** 500円 (後期高齢者・生活保護世帯の方は無料)
- 申込期間** 11月30日(水) まで
- 申込先** 市健康増進課 ☎31-0214 (平日8:30~17:15)

各種健診(検診)を受診する際、教室等に参加する際は、次のことにご協力ください。

- ①自宅での体温測定
- ②マスクの着用
- ③手指の消毒

※発熱や風邪症状等の体調不良がある場合は、受診や参加を控えてください。  
※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため日程等を変更する場合は、お知らせ放送等でお知らせします。

**「がん検診のみ」の受診もできます**

- ①大腸がん検診 料金 800円 ※生活保護世帯の方は無料  
\*検査容器は、11月末頃にご自宅に郵送します
- ②胃がん検診 料金 1,100円 \*胃がん検診・肺がん検診の受付時間
- ③肺がん検診 料金 300円 等は、後日ハガキにてご案内します。

**「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。

## 健康ますだ市21推進協議会 こころの健康づくり出前講座

定員 80名 参加無料

♡日時 **11月12日(土) 10:00 ~ 11:30** (受付 9:30 ~)

♡会場 市立保健センター3階 大ホール

♡内容 講演『奇跡の命を守るために ~「幸福」について』  
講師: Dr. 長さんの健康医学塾塾長  
老人保健施設「たてがみの郷」 医師 **ながさか ゆきひろ 長坂 行博 氏**

♡申込方法 電話またはFAXで健康増進課へ申込みください。



オリジナル曲をギターで語り、あなたの心に感動を与えます

〈主催〉健康ますだ市21推進協議会 心の健康部会  
【申込み・問い合わせ先】事務局(市健康増進課) ☎31-0214 ☎23-7134

## 令和4年度 高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせ

65歳以上の方は1,600円で受けられます

～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～

★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（主治医にご相談ください）

★接種時期：12月末までに、1人1回接種

★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＞ 必ず事前に医療機関に予約をしてください

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
大畑医院	☎ 22-0506	平野医院	☎ 22-0998
小田整形外科医院（※）	☎ 22-1168	益田整形外科医院	☎ 22-1305
おちハートクリニック	☎ 23-1588	まついクリニック	☎ 31-1830
斧山医院	☎ 22-1346	松本医院	☎ 25-2611
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	村野医院	☎ 31-2400
神崎内科	☎ 23-4535	真砂診療所	☎ 26-0012
黒田医院	☎ 22-0966	中村医院	☎ 56-0008
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	匹見澄川診療所	☎ 56-0136
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	匹見道川診療所	☎ 58-0007
山藤整形外科医院（※）	☎ 31-0065	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	<b>【問い合わせ先】</b> 市健康増進課…………… ☎ 31-0214 市美都地域総務課… ☎ 52-2312 市匹見地域総務課… ☎ 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、手指の消毒をお願いします。



益田鹿足歯科医師会からのご案内

# 無料歯科健診

期間 11月7日(月)～12日(土)

11月8日は



いい歯の日

1年以上 歯科を受診していない あなた  
歯医者さんに相談したいけど…迷っている あなた  
今こそ無料で歯科健診を受ける “チャンス”  
まずは電話で予約をしてください!



## 益田市

大庭歯科医院 ☎ 23-6222	大畑歯科医院 ☎ 23-2755	おむら歯科医院 ☎ 22-5120	かもしま歯科 ☎ 32-3132	こころ歯科 ☎ 27-0939
ことぶき歯科医院 ☎ 24-0770	さいとう歯科医院 ☎ 22-1755	さいとうファミリー歯科 ☎ 25-1513	歯科緑ヶ丘クリニック ☎ 24-2266	しらがみ歯科クリニック ☎ 31-0202
澄川歯科医院 ☎ 52-7118	大同歯科医院 ☎ 23-0167	中島歯科医院 ☎ 23-7418	匹見歯科診療所 ☎ 56-0202	万葉歯科医院 ☎ 24-2500
美都歯科診療所 ☎ 52-2544	みゆき歯科 ☎ 31-2272	棕歯科医院 ☎ 22-2210	安村歯科医院 ☎ 23-7717	歯科領家医院 ☎ 22-0473

## 鹿足郡津和野町

オクダ歯科クリニック  
☎ 72-2255

賤間歯科医院  
☎ 72-0038

永田歯科医院  
☎ 74-0010

## 鹿足郡吉賀町

おがさわら歯科  
☎ 77-3052

こうの歯科医院  
☎ 78-2033

【問い合わせ先】 益田鹿足歯科医師会 歯科緑ヶ丘クリニック ☎ 24-2266

健康ますだ市 21 運動部会

今年も  
やります!



## チャレンジ ウォーキング

チャレンジ  
ウォーキングとは

コロナ禍でも運動や体を動かす楽しさを市民の皆さんに感じてもらうために企画しました。ご自身や家族、仲間と取り組むことができるウォーキングイベントです。

期 間

11月1日(火)～30日(水)

参加方法

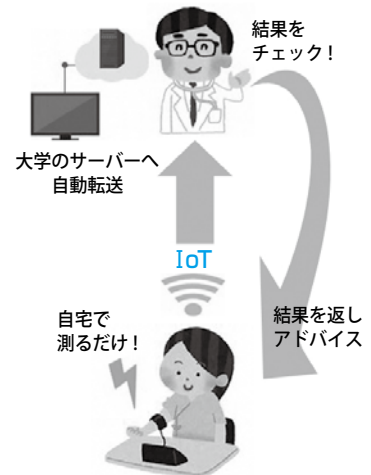
1カ月間の歩数等を記録して応募するだけ!  
応募用紙は、健康増進課、各公民館等に設置しています。  
市ホームページからもダウンロードできます。

【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

# 「測るだけヘルスチェック」をご存じですか？

## 「測るだけヘルスチェック」とは…

- ◎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、家庭血圧測定の普及と血圧管理の推進のため、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。
  - ◎今年度は、約450名の市民の皆さんが登録しています。
  - ◎無料で血圧計を貸出します。希望者には活動量計も貸出します。尿検査や食事調査等も参加できます。
- ※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。



## これまでの取組や参加者の測定結果からわかったことを紹介します

### 高血圧とは？ 益田市の現状と“肥満”との関連

岡山大学学術研究院医歯薬学域  
公衆衛生学分野 准教授 久松隆史先生

#### 高血圧とは

がんに次いで亡くなる人が多い心臓病と脳卒中。その主な原因が高血圧です。高血圧は自覚症状なしに進行するケースが多く、ある日突然、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、寝たきりや認知症、さらには死に至ることも少なくありません。高血圧がサイレントキラー（静かな殺し屋）と呼ばれるゆえんです。高血圧の予防・管理のためには、日頃から家庭でご自身の血圧を測定・把握して、少しでも早くご自身の血圧が高いかどうか気づくことが大切です。血圧には、正常値や高血圧の基準の目安となる数値があり、日本高血圧学会から高血圧の目安が発表されています。家庭血圧での高血圧の目安は、最高血圧（収縮期血圧）135以上または最低血圧（拡張期血圧）85以上です。

「測るだけヘルスチェック」の参加者の皆さんには、無料で血圧計を貸出し、ご自身の血圧を正確に知るために、できるだけ毎日、家庭で血圧を測定いただいています。測定結果の分析から、参加者の皆さんのうち、なんと40%を超える方が高血圧であることが明らかになりました。高血圧が判明した場合は、積極的な生活習慣の改善やかかりつけ医への受診・治療をおすすめしています。

#### 肥満との関連

高血圧予防・管理のための生活習慣改善ポイントのひとつに、体重管理（減量）が挙げられます。近年、特に肥満に関連する高血圧が増えてきています。測定結果の分析からも、参加者の皆さんの間でも肥満の方は高血圧のリスクが約4倍高くなることが分かりました。BMI（ビーエムアイ）※を計算して、その値が25以上であれば肥満です。

※ BMI（ビーエムアイ）＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

例）身長170cm、体重70kgの場合：BMI＝70kg÷1.7m÷1.7m＝24.2

ぜひ「測るだけヘルスチェック」に参加いただき、毎日の血圧測定の習慣化に取り組みましょう。また、この事業では活動量計の貸出や食事調査も行なっています。いずれも無料です。適度な運動とバランスのとれた食事など規則正しい生活習慣を目指し、そしてBMIを25未満に維持して、高血圧を予防・管理しましょう。

◎この事業に参加していただくことで、益田市の特性に合った健康づくりや病気の予防につなげることができます。

◎事業の概要は、広報ますだ10月号をご覧ください。下記まで問い合わせください。

◎参加は無料です。一緒に健康づくりに取り組みませんか？ **多くの皆さんの参加をお待ちしています！**

## 申込み・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）