



歯と口は健康と元気の源
後期高齢者
歯科口腔健診



期間 12月末まで
※年末は各歯科医院の診療時間内まで
料金 無料
対象 後期高齢者医療保険に加入している、昭和12年4月2日～昭和22年4月1日生まれの方。ただし、病院で長期入院中の方、施設入所中の方は除く。
※対象の方には5月末に受診券を送付しています。
※受診の際は、直接歯科医院へ予約をしてください。
●要介護3以上の在宅療養者で歯科医院での受診が難しい方は、訪問健診で受診できる場合があります。
●受診券の再発行や訪問健診については、保険課 ☎31・0215 まで問い合わせください。

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

高校生が生活習慣病予防について発信！

～特に、40代・50代の方に意識してほしいことを伝えます～

益田高校の生徒がSSH(スーパーサイエンスハイスクール)の授業「地域巡検」の一環で、生活習慣病予防について学習しました。自分の健康観や生活習慣病に関する事前学習の発表の後、4班に分かれてグループワークを行い、市民の健康実態から課題を選んで目標を決め、解決策を話し合いました。



グループワークで提案された内容を紹介します。提案された解決策は、今すぐに実践できるものがたくさん！皆さんの生活習慣を見直すきっかけにしてみてください。

目標

健康意識を高めよう

生活習慣病になる人をゼロに！！

糖尿病を解決するために運動しよう！

歯と口腔 娘に好かれる父を目指す

解決策

- ・コンビニや外食は塩分が多いから頻度を減らす
- ・益ます元気体操を会社などの朝礼時に実施する
- ・適度な運動…できるだけ階段を使う
- ・食事…順番を心がける 野菜⇒汁⇒主菜⇒ご飯
- ・会社まで歩く
- ・歩く歩数によって景色をわたす ・健診を受けよう
- ・歯と口をきれいにすることでさわやかな印象に！
- ・歯医者で検診を定期的に受ける



12月19日(月)・20日(火)に益田市人権センターで集団健診を実施します。予約は健康増進課(☎31-0214)まで！

まめな教室

フレイル予防のための体操教室

「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 12月7日(水)

13:30～15:00

場 匹見タウンホール

日 12月21日(水)

13:30～15:00

場 ふれあいホールみと

【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。

※申込みは不要です。

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！

※掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症の状況によっては、急きょ日程を変更する場合があります。変更の際は、お知らせ放送等でお知らせします。

自死遺族
分かち合おう

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、ただで運営し、秘密は固く守られます。

日 12月24日(土)

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・4692・5960

12月1日は「世界エイズデー」



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火曜日

9:30～11:00

場 益田保健所

申問 益田保健所 医事・難病

支援課 ☎31・9549