



問い合わせ先

市立保健センター (FAX 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

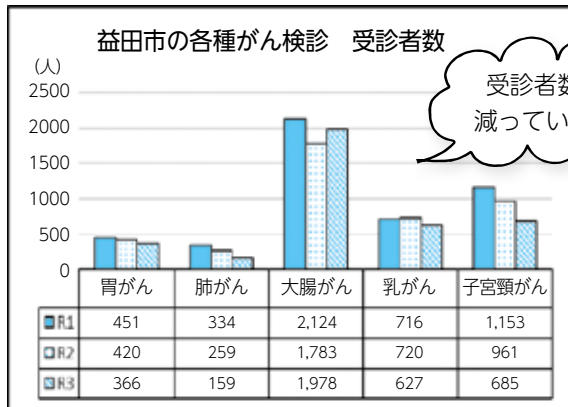
各種健(検)診を受診する際は、自宅での体温測定、マスクの着用、手指の消毒にご協力をお願いします。

後期高齢者の方の
歯科口腔健診を
実施しています

健診期間 12月末日まで
対象者 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。
料金 無料
※対象の方には受診券を送付しています。
※受診される際は、直接歯科医院へ予約してください。

がんミニドック(サンデー検診)

がんは自覚症状がないまま進行するため、早く見つけるには継続的ながん検診が大切です。



コロナ禍で受診控えしていませんか？

がんは、発見が早いほど生存率が高いことがわかっています

サンデー検診ならまとめてがん検診を受けることができます！



要申込

胃がん・肺がん・乳がん※・子宮頸がん

サンデー検診

※乳がん検診は定員に達したため受付を終了しました。

実施日 7月24日(日)
会場 市立市民学習センター
申込締切 7月15日(金)

	対象者	料金	受付時間	備考
胃がん	40歳以上	1,100円	9:00～11:00 13:30～14:30	●各検診とも定員がありますので、早めに申込みください。 ●受診する際の注意事項等は、益田市健康づくりガイドブックでご確認ください。
肺がん	40歳以上	300円		
かくたん検査	肺がん検診受診者で喫煙している方	600円		
乳がん※	40歳以上の女性	2,000円	9:30～11:30	
子宮頸がん	20歳以上の女性	900円	13:30～15:30	

申込み・問い合わせ先 市健康増進課 ☎ 31-0214 (平日 8:30～17:15)



年に1回 胸部レントゲン検査を受けましょう

市では、結核健診と肺がん検診を実施しています。

	結核健診	肺がん検診
対象者	65歳以上	40歳以上
料金	無料	300円
案内通知	受診票を個別に郵送	通知はありません
結果通知	精密検査が必要な方のみ	受診者全員に通知

どちらを受診したらいい？

肺がんのリスク因子

- 喫煙している(していた)
- 受動喫煙の機会が多い
- 職業的ばく露(アスベスト等の有害物質)



上記の肺がんのリスク因子のうち、1つでもあてはまる方は肺がん検診をおすすめします。

※詳しくは、益田市健康づくりガイドブック 12ページ、14～15ページをご覧ください。

フレイル予防のための
体操教室
まめな教室

フレイル（高齢期の衰え）についてと自宅で続けられる運動を学べる教室です。

今年度から、市内の5つの会場を巡回します。お近くの会場へ、お気軽にお越しください。
※詳しくは、益田市健康づくりガイドブック18ページをご覧ください。

日	場	日
7月6日(水)	安田公民館	13:30～15:00
7月20日(水)	小野公民館	13:30～15:00

【内容】
○講演
あすかクリニック院長

○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。

問 市健康増進課

☎ 31・0214

※新型コロナウイルスの感染状況により、教室を中止する場合は、お知らせ放送等でお知らせします。

7月は「熱中症予防強化月間」
熱中症は予防が大切です

熱中症予防5つの心得

- 暑さを避ける**
外出時は暑い日や暑い時間帯を避けましょう。涼しい服装を心がけ、日傘や帽子を活用しましょう。
- 暑い日はエアコン等を使用**
感染症予防のため換気扇や窓を開けることで換気を確保しつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整しましょう。
- マスクを着けたままの激しい運動を避ける**
屋外で人と十分な距離(2m以上)を確保できる場合には、マスクをはずしましょう。
- のどが渇いていなくてもこまめに水分補給**
朝起きたとき、寝る前にも水分補給をしましょう。目安は1日あたり1.2リットルです。
- 日頃から体づくりと体調管理**
暑くなり始めの時期から適度に運動をして、体が暑さに慣れるようにしましょう。



熱中症は毎年7月～8月に多く発生しています。特に、梅雨明けの蒸し暑く、急に暑くなる7月は体が暑さに慣れていないため、例年、熱中症による救急搬送者数が急増しています。

熱中症は命にかかわる病気ですが、予防法を知っていれば防ぐことができます。

「熱中症予防5つの心得」で暑い日を楽しみましょう！

「熱中症警戒アラート」全国運用中

「暑さ指数」を「気温1：湿度7：輻射熱2」から算出し、都道府県内のどこかで熱中症のリスクが極めて高い暑さ指数33以上になると予測される場合に、環境省・気象庁から「熱中症警戒アラート」が都道府県ごとに発表されます。発表された情報は、テレビやラジオ、防災無線、SNSを通じて発信されます。

発表された時は、普段以上に熱中症の予防を徹底しましょう。高齢者や子ども、持病のある方など熱中症になりやすい方へ注意を呼びかけましょう。

参考：厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイト
環境省作成「熱中症警戒アラート全国運用中」
島根県作成リーフレット「熱中症は予防が大切です」

関係機関と連携した
健康づくり

三葛・笹山地区 健康教室

主催：三葛連合自治会 後援：益田鹿足歯科医師会



田原栄養士から、高齢者の体重減少、筋力低下の説明や毎日の食事で工夫してたんぱく質をとる方法、いろいろ食ペポイントの活用などについて具体的にお話しいただきました。

3月13日(日)、三葛体育館に地区住民25人が集まり、年をとっても元気で過ごすための「食と歯の健康」について学びました。

はじめに「毎日を元気で過ごすための食事の大切さ」と題し、田原喜世子栄養士（島根県栄養士会）にお話しいただきました。民生委員顧問でもある田原栄養士は、地域福祉の視点を持つ栄養士として活躍されています。地域からの信頼も厚く、参加者はうなずきながら熱心に話を聴き、終了後には「よし、やってみよう」と話していました。続いて「オーラルフレイルについて」と題し、岡崎千恵子歯科衛生士（島根県歯科衛生士会益田地区）から、お口の体操などの実技を交えてお話しいただきました。

高齢化率が70%を超える三葛・笹山地区は、高齢者の健康づくりへの関心が高く、参加者全員で楽しく学ぶことができました。