

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

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

料 金 500円 (後期高齢者医療保険加入者・生活保護世帯の方は無料)

申込期間 11月15日(水)まで

申 込 先 市健康増進課 ☎31-0214 (平日8:30～17:15)

『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等は、後日ハガキにてご案内します。

③肺がん検診 料金 300円

「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。



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
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

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。

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

運動や体を動かす楽しさを感じてもらうために企画しました。1人でも、家族や仲間と一緒にでも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(水)～30日(木)

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るほか、市ホームページからダウンロードできます。

自分のペースで、いつもより意識して体を動かしてみませんか?

【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

お酒の困りごと相談

「飲酒量が増えてやめようと思ってもやめられない」「お酒が原因でトラブルが増えた」など、お酒に関するさまざまな相談に応じています。ご予約が必要です。

日 11月9日(木) 13:00～

場 益田保健所

申 問 益田保健所 健康増

進 課 ☎31・9545

※下記の2次元コードからも申込みできます。



申 問 市健康増進課
☎31・0214



講 師 市栄養士
内 容 栄養士による食事のポイントについての話。実際に体験できるコーナーも予定しています。

場 市立保健センター3階
大ホール
日 11月8日(水)
14:00～15:30

無料で参加できます。

※申込みが必要です。

高血圧・脳卒中予防講座 (栄養編)

いつまでも元気に過ごすための「ちよっとイイ話」を聞いてみませんか?

令和5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。福祉総務課にお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	清澄メモリアル 林医院（※）	☎ 22-3352
石見クリニック	☎ 23-2370	平野医院	☎ 22-0998
大畑医院	☎ 22-0506	益田整形外科医院	☎ 22-1305
小田整形外科医院（※）	☎ 22-1168	まついくリニック	☎ 31-1830
おちハートクリニック	☎ 23-1588	松本医院	☎ 25-2611
斧山医院	☎ 22-1346	村野医院	☎ 31-2400
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	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	山尾医院（※）	☎ 22-1878
神崎耳鼻咽喉科医院	☎ 22-0551	匹見澄川診療所	☎ 56-0136
山藤整形外科医院（※）	☎ 31-0065	匹見道川診療所	☎ 58-0007
すみかわクリニック	☎ 23-1188	美都診療所（※）	☎ 52-7272
たかせ内科	☎ 25-7373	益田赤十字病院（※）	☎ 22-1480
津田医院	☎ 27-0007	【問い合わせ先】 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	
なかしまクリニック（※）	☎ 25-2503		
永瀬脳外科内科	☎ 31-0480		



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6日(月)～11日(土)

最近 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
今こそ **無料** で 歯科健診 を受ける
まずは電話で **予約** をしてください!

チャンス



益田市

大庭歯科医	☎ 23-6222	さいとう ファミリー歯科	☎ 25-1513	みゆき歯科	☎ 31-2272
大畑歯科医院	☎ 23-2755	歯科緑ヶ丘 クリニック	☎ 24-2266	棕歯科医院	☎ 22-2210
大森歯科医院	☎ 23-1997	しらがみ歯科 クリニック	☎ 31-0202	安村歯科医院	☎ 23-7717
おむら歯科医院	☎ 22-5120	澄川歯科医院	☎ 52-7118	鹿足郡津和野町	
かもしま歯科	☎ 32-3132	大同歯科医院	☎ 23-0167	オクダ歯科 クリニック	☎ 72-2255
こころ歯科	☎ 27-0939	中島歯科医院	☎ 23-7418	賤間歯科医院	☎ 72-0038
ことぶき歯科医院	☎ 24-0770	匹見歯科診療所	☎ 56-0202	永田歯科医院	☎ 74-0010
さいとう歯科医院	☎ 22-1755	万葉歯科医院	☎ 24-2500	鹿足郡吉賀町	
斉藤歯科医院	☎ 22-0379	美都歯科診療所	☎ 52-2544	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

