



『令和5年度益田市健康づくりガイドブック』を配布します。



今年度も各種健診(検診)や健康教室等の日程を一冊にまとめた情報誌「益田市健康づくりガイドブック」を発行します。広報ますだ4月号にあわせて各戸に配布します。身近なところに置いて、ぜひ活用ください。ガイドブックに掲載している内容の追加・変更は、広報ますだ、お知らせ放送、市ホームページ等でお知らせします。

専門職による丁寧な個別相談が受けられる

## 定期健康相談 をご利用ください

健康に関するさまざまな疑問や悩みについて、健康相談を実施しています。病気のこと、運動のこと、食事のこと、歯のこと、お酒のこと、ストレス、睡眠・・・あれこれ気になることに、保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

「あたまの健康チェック」も実施しています。

- ・約15分の簡単なテストを行い、認知機能をチェック。
- ・結果に基づき、保健師が認知症予防のために気をつけることをアドバイス。気になることなど何でも相談できます。
- ※認知症や病気の診断に代わるものではありません。

日 4月14日(金)、5月12日(金) 9:00～11:30  
(1人30分、1日3名までの完全予約制)

※年間の日程は、益田市健康づくりガイドブックをご覧ください。

場 市立保健センター

申 問 市健康増進課 ☎ 31-0214 ※申込時に相談内容を伝えてください。

### 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

春はマダニに  
要注意!!



春から秋にかけて、マダニの活動が活発になります。山や草むら、やぶ等に入る時は長袖・長ズボンを着用し肌の露出を少なくしましょう。帰宅後は入浴するなど、ダニ対策を心がけましょう。

### 子宮頸がん検診

20歳になったら、2年に1回検診を受けましょう

(対象者) 20歳以上の女性で益田市に住所登録のある方

(料金) 900円

(持ち物) 検診料金、健康手帳、健康保険証(施設検診のみ)

### ★施設検診(医療機関)

※直接医療機関に電話予約をして、受診してください。

(休日の予約不可)  
 期間 4月3日(月)～

令和6年3月29日(金)

### 実施機関

● 益田赤十字病院

月・木曜日 15:00～

☎ 22-1480 (健診係)

### ● 医師会病院

受診日時は、予約時にご相談ください。

☎ 22-3611

### ★集団検診(検診車)

※予約は不要です。直接会場へお越しください。

期間 5月～令和6年3月

会場 各公民館等

※詳しい日程は、益田市健康づくりガイドブック11ページをご覧ください。

### こころの相談(要予約)

お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 4月10日(月) 13:30～15:00

場 益田保健所

申 問 益田保健所 健康増進課

☎ 31-9545

※年間の日程は、益田市健康づくりガイドブック15ページをご覧ください。

### 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。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。自死遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

日 4月22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