

生活習慣病・フレイル予防のための運動教室

「まめな教室」に参加してみませんか

運動習慣を身につけてもらうことを目的に、市内の5つの会場で運動教室を開催します。

専門医の講話とプロの運動指導者の個別指導が受けられる魅力的な教室です。どなたでも参加できます。

【日時】 6月21日(水) 13:30～15:00

【場所】 小野公民館

【内容】 ○講話 講師：あすかクリニック院長  
○運動指導 講師：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。

※年間の開催日程など詳しくは、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。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

申込  
不要



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

・・・からだの健康はお口の健康から・・・



歯周疾患検診 歯周病は歯を失う原因の第1位です！

自覚症状がないまま進行する歯周病 40歳以降の80%の人に歯周病の症状がみられます

対象者	40歳 ・ 50歳 ・ 60歳 ・ 70歳 の方 (昭和58年生) (昭和48年生) (昭和38年生) (昭和28年生)
料金	500円 ※治療および項目外の検査は実費負担となります。
持ち物	健康保険証、料金、健康手帳 (お持ちの方)
実施期間	6月1日(木)～10月31日(火) ※事前に必ずご希望の指定医療機関に予約をしてください。
検査内容	問診、口腔内検査 (歯および歯肉等のお口の中の状態) 検査終了後、実施医療機関から結果説明があります。

詳しくは益田市健康づくりガイドブック7ページをご覧ください

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214 FAX 23-7134

何でも相談できる  
「かかりつけ歯科医」を  
もつチャンスです！



1111の相談

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。予約が必要です。

日 6月12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

自死遺族  
分かち合いのつなぐ

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 6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)

☎ 0990-4692-5960

今も、これからも  
元気で過ごすために

# 健康診査（特定健診）はじまります！！

期間：6月1日～11月30日

益田市における死因の上位は、がん、心臓病、脳卒中といずれも生活習慣病です。生活習慣病が進行しているかどうかは、自分ではなかなか気づくことができません。

毎年健診を受けることで、病気が進行する前に身体の異常に気づくことができます。

## 〇40～74歳で、国民健康保険加入者の方

- 対象の方には、市から「受診券」が届きます。
- 現在治療中の方も対象です。
- 料金：500円

※国民健康保険以外の方は、加入している保険者へ問い合わせください。

## 〇75歳以上の方（後期高齢者医療保険の方）

## 〇65～74歳で、後期高齢者医療保険加入者の方

- 「受診券」はありません。
- 治療中の方は、かかりつけ医へご相談ください。
- 料金：無料

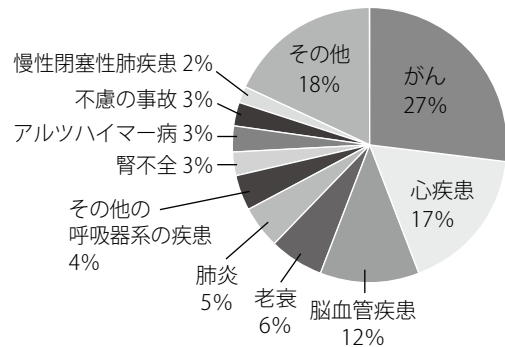
## 〇39歳以下の方

## 〇生活保護世帯の方

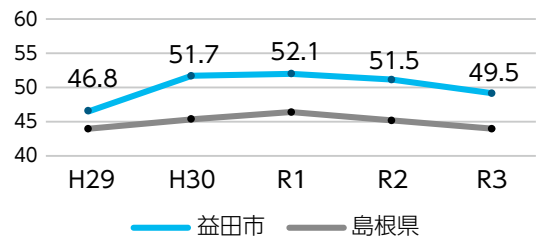
## 〇職場で健診を受ける機会のない方

- 「受診券」はありません。
- 料金：500円（生活保護世帯の方は無料）

益田市における死因の状況（2019年）



益田市の健診受診率（国保特定健診）



令和元年をピークに受診者が減少  
今年度の目標は「受診率60%」！

健診が受けられる医療機関を  
益田市健康づくりガイドブック6ページに掲載  
しています。まずは、健診受診を予約しましょう。

※今年度、益田赤十字病院では健診を実施しません。

【問い合わせ先】 市保険課 ☎ 31-0212 / 市健康増進課 ☎ 31-0214

## 《協会けんぽに加入している被扶養者の皆さんへ》

- 協会けんぽに加入している40～74歳の被扶養者の皆さんが受診できる健診は「協会けんぽの特定健康診査」です。
- 協会けんぽから費用補助があります。

※健診の申込みは、ご希望の健診機関に直接予約をお願いします。受診の際には「受診券」と「保険証」が必要です。

健診実施機関や受診方法は、協会けんぽ島根支部のホームページから確認できます。

[協会けんぽ島根](#)

【問い合わせ先】 全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部 保健グループ ☎0852-59-5204

## 〔難病相談のお知らせ〕

	主な相談内容	担当者	日時
一般相談	難病、治療、生活などに関する相談	難病相談支援員（看護師等）	月～金曜日 8:30～16:30 毎月第1土曜日（電話のみ）9:00～11:30
就労相談	難病患者の就労に関する相談	ハローワークの難病患者就職サポーター等	毎月第2水曜日 13:30～15:30 ※前日までに要予約

相談方法：しまね難病相談支援センターまでお越しください。（出雲市 島根大学病院の西隣）

電話またはメールでも相談できます。メールの方は、しまね難病相談支援センターのホームページから「難病相談メールフォーム」をご利用ください。

【問い合わせ先】 しまね難病相談支援センター ☎ 0853-24-8510