



今年度ラストチャンス！
大腸がん検診

- ◆対象者 40歳以上の方で今年度の大腸がん検診をまだ受けていない方
- ◆料金 800円
- ◆容器配布期間 1月9日(火)～31日(水) 8:30～17:15
- ※平日のみ
- ◆容器提出日 1月25日(木) 9:00～11:00
- ◆2月4日(日) 9:00～11:00
- ◆容器配布・提出場所 市立保健センター



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

令和4年の益田市の大腸がん検診受診者は約2,500人、うち精密検査が必要(要精密検査)と判定された人は160人以上でした。

そして、そのうち5人の方が実際にがんと診断されました。

早期がんといわれる、検診で発見できる一番小さながんの大きさは1センチ程度です。1つのがん細胞が1センチの大きさになるまで10～20年かかりますが、**1センチからは急激に成長**します。

※がんは早期で発見すれば、90%以上が治ります！

※早期発見・早期治療のためには、毎年の受診が大切です！

こころの相談

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 1月9日(火)
 13:30～15:00
 場 益田保健所
 申問 益田保健所 健康増進課
 ☎ 31-9545

活用しませんか？

「心の健康づくりに出前講座」

自治会やサロン、企業などの団体へ出向き、心の健康づくりについて、わかりやすくお話しします。

◆内容

- ・高齢者の心の健康づくり
 - ・認知症予防や対応
 - ・ストレスの対処法
 - ・質の良い睡眠をとる方法
- ※内容はご相談ください。

◆講師 松ヶ丘病院 専門スタッフ

◆対象 市内の団体や企業

◆料金 無料

申問 市健康増進課
 ☎ 31-0214



ますだ版 7020 良い歯の運動

70歳以上で自分の歯が20本以上あると歯科医院で証明された5歳毎の節目年齢(70歳、75歳、80歳…)の方を表彰しています。令和5年10月22日(日)に開催した「健康ますだ市21フェスティバル」において行われた表彰式には、今年度の受賞者281名のうち、35名の方が出席されました。

また、今年度新たに、7020受賞者のうち28本以上歯がある方65名が「7028特別賞」として益田鹿足歯科医師会から表彰されました。

7020 達成の秘訣

- *一生自分の歯で食事をしたいという気持ちで、毎日歯を磨いています。
- *定期的に歯医者を受診し、ケアを受けています。

受賞者の皆さん、おめでとうございます！



各地区の受賞者の人数

益田地区	45名	二条地区	2名
吉田地区	82名	美濃地区	2名
高津地区	40名	小野地区	9名
安田地区	16名	中西地区	7名
鎌手地区	4名	東仙道地区	9名
種地区	1名	都茂地区	16名
北仙道地区	3名	二川地区	4名
豊川地区	4名	匹見上地区	6名
真砂地区	7名	匹見下地区	1名
西益田地区	21名	道川地区	2名

「もの忘れが気になる」方へ **あたまの健康チェック** を受けませんか？

認知症とは

いろいろな原因で、記憶障害やさまざまな障害が起こり、生活する上で支障がある状態のことをいいます。

老化によるもの忘れ

- 体験の一部を忘れる
- ヒントを出すと思い出せる
- 忘れたことを自覚している

認知症によるもの忘れ

- 体験そのものを忘れる
- ヒントを出しても思い出せない
- 忘れたことを自覚できない

〈日 時〉 1月12日(金)・26日(金) / 2月2日(金)・16日(金) / 3月1日(金)
9:00～11:30 ※1人30分、1日3名までの予約制です。

〈場 所〉 市立保健センター

〈内 容〉 ・10～15分の簡単なテストを行い、認知機能をチェック
・保健師が認知症予防のために生活で気をつけることなどをアドバイス
※認知症や病気の診断に代わるものではありません。
※保健師・栄養士による健康相談も同日実施しています。



【申込み・問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

※今年度限りの対象です

65歳	昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生
70歳	昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生
75歳	昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生
80歳	昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生
85歳	昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生
90歳	昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生
95歳	昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生
100歳	大正12年4月2日～大正13年4月1日生

対象者 次¹の生年月日に該当する方

となり(各医療機関の診療時間内となります)

接種期間 3月31日(日)まで

肺炎球菌は、日常でかかる肺炎の中で、最も多い原因菌といわれています。肺炎球菌ワクチンは、肺炎感染症を防ぐワクチンです。接種を希望される方は、早めにかかりつけ医に相談してください。

高齢者肺炎球菌 ワクチン予防接種

市の助成が受けられるのは一生に1回です。

*ご自身の接種歴について確認したい場合は、健康増進課(☎31-0214)までお問い合わせください。

*接種後は、接種済証や接種の記録を大切に保管してください。



※接種可能な医療機関等、詳しくは、益田市健康づくりガイドブック8ページでご確認ください。

※予防接種を受ける前に、かかりつけ医やご自身の健康手帳等で必ず接種歴をご確認ください。

※予防接種を受ける前に、かかりつけ医やご自身の健康手帳等で必ず接種歴をご確認ください。

料金 2,500円
注意事項
次の方は助成対象外です。
・予防接種をすることについて本人が希望する旨の意思確認ができない方
・これまでに「23価肺炎球菌ワクチン」の予防接種を受けたことがある方

健康ますだ市 21 推進協議会 こころの健康づくり出前講座

けん玉健康法 ～けん玉で心も体もすこやかに～

♥日 時 1月30日(火) 14:00～15:00

♥場 所 市立市民学習センター 多目的ホール

♥講 師 益田地域医療センター医師会病院 齋藤誠一郎 氏

【問い合わせ先】 健康ますだ市 21 推進協議会 心の健康部会 (事務局：市健康増進課)

☎ 31-0214 FAX 23-7134

参加無料
申込不要

けん玉と健康について学び、実際にけん玉を体験します。初めての方でも大歓迎!

