

大腸がん検診

- ◆対象者：益田市に住所を有する40歳以上の方
- ◆料金：800円（生活保護世帯の方は無料）
- ◆検査内容：2日間の便を取り、便の中に血液が混ざっていないか検査
- ◆受診間隔：1年に1回
- ◆受診方法：①容器配布期間に配布場所で容器を受け取ってください。
②容器提出日に提出場所にお持ちください。



【検査容器配布・提出場所および配布期間・提出日】

容器配布・提出場所	容器配布期間	提出日(受付 9:00~10:00)
市立保健センター	10月1日(火)	10月10日(木)・11月6日(水)
益田公民館	～31日(木)	10月9日(水)・11月6日(水)
高津公民館	平日 8:30~17:15	10月9日(水)・11月11日(月)

※検診結果は、約1カ月後にご自宅に郵送で届きます。

※吉田、豊川、中西、小野、西益田、北仙道、種、真砂地区、美都地域、匹見地域でも大腸がん検診を実施します。詳しくは、各地区で回覧されるチラシをご覧ください。

郵送で容器を受取・提出することもできます！

- 申込期間 10月10日(木)～11月13日(水)
- 申込先 市健康増進課 ☎ 31-0214（平日 8:30～17:15）
※しなね電子申請サービス、FAX、メールでも受け付けます。
- 容器配布 後日、ご自宅に郵送します。
- 提出日・場所 12月1日(日) 9:00～11:00 市立保健センター
12月9日(月) 9:00～11:00 / 13:00～14:00 益田市人権センター
12月10日(火) 9:00～11:00 益田市人権センター



しなね電子申請サービス

健康 & 10月 子育てだより

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

益田市では、がんで亡くなる方が最も多く、特に、近年は大腸がんで亡くなる方が増えています。

症状がなくても、1年に1回、大腸がん検診を受診しましょう！

10月

臓器移植普及推進月間
骨髄バンク推進月間
10月10日は目の愛護デー



マスコットキャラクター まごころば

移植医療は、医療者と患者だけでなく、第三者の方からの善意による提供があつて成り立っています。

『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。

家族で話し合い、大切な意思を表示しましょう。



問 しなねまごころバンク

(出雲市塩冶町223-7)
☎ 0853・22・2556

骨髄移植ドナー支援事業

骨髄・末梢血幹細胞移植の実現やドナー登録者の増加につなげるため、市内に住む骨髄移植の提供者(ドナー)を対象に、奨励金を交付しています。

提供者(ドナー)

1日2万円

※提供者が通院(検査)・入院に要した日数(通算7日を上限)
※申請方法など、詳しくは問い合わせください。

問 市健康増進課

☎ 31・0214

歯周疾患検診

歯を失う最大の原因は歯周病です。歯周病は口の中だけでなく、全身に影響を及ぼす病気です。この機会にぜひ受診しましょう！

★対象者

益田市に住所を有する
40歳(昭和59年生まれ)、
50歳(昭和49年生まれ)、
60歳(昭和39年生まれ)、
70歳(昭和29年生まれ)の方
★料金 500円(生活保護世帯の方は無料)
★期間 10月31日(木)まで

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。一人で悩まず、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 10月26日(出)

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

202研修室

問 しなね分かち合いの会・虹(事務局・桑原)

☎ 090・4692・5960



がん検診もセットで
受けられます！

集団健康診査

申込受付が始まります！

『がん検診のみ』の
受診もできます

実施日・会場	受付時間・定員	がん検診セット
12月9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10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 10月10日(木)～11月13日(水)

申 込 先 市健康増進課 ☎31-0214 (平日 8:30～17:15)

- ①大腸がん検診 料金 800 円
＊検査容器は、12月初め頃にご自宅へ郵送します。
- ②胃がん検診 料金 1,100 円
- ③肺がん検診 料金 300 円
※生活保護世帯の方は無料

「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（☎0852-59-5139）までお願いします。

～生活習慣病予防教室～

高血圧・脳卒中予防講座

医師による病気のしくみや原因、その予防についての話と栄養士による食事のポイントの話があります。測定会や体験会も予定しています。

●病態編 10月24日(木) 14:00～15:30 講師：医師会病院 新垣 美佐 医師

●栄養編 11月11日(月) 14:00～15:30 講師：市栄養士

場所：市立保健センター 3階大ホール

【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎31-0214



こちらからも申込みできます。
(しまね電子申請サービス)

健康ますだ市 21 運動部会

運動チャレンジ



ウォーキング、ストレッチ、益ます元気体操、外遊びなど取組む運動はなんでも OK！

運動
チャレンジとは

普段から意識していることやこれを機に頑張りたいことなど、自分にあった目標を立てて、1カ月間いつもより意識して身体を動かしてみましよう。

期 間

10月から12月までのうちの1カ月間

参加方法

運動の目標を立て、1カ月間の達成状況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ます。また、市ホームページから応募用紙のダウンロードと応募ができます。

子どもから大人まで、
どなたでも応募できます！

【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 FAX 23-7134

健康ますだ市 21 運動チャレンジ 🔍

健康ますだ市 21 食生活部会

「出張講座」行います！

職場や学校・保育所・幼稚園に食生活部会員等が出向いて、食生活改善の方法についてお話しします。

企業編

自分にあった食生活を見つけるために、日々の食生活を見直すきっかけにしましょう。

内容：食生活に関する講話・体験

○講話 食事や朝ごはんについての話

体重を減らす食事のポイント

○体験 正しい手の洗い方、みそ汁塩分濃度測定など

働き盛りの皆さんや子どもたちの
「食生活改善」を応援します！

学校・保育所・幼稚園編

食について正しい知識を得て、日々の食生活を見直すきっかけにしましょう。子どもたちや家族の食生活改善につなげましょう。

【申込み・問い合わせ先】

健康ますだ市21推進協議会 食生活部会
(事務局：市健康増進課) ☎31-0214 FAX 23-7134

健康ますだ市21 フェスティバル

スローガン

楽しく 続けよう 一人ひとりの健康づくり

日時

10月12日(土)

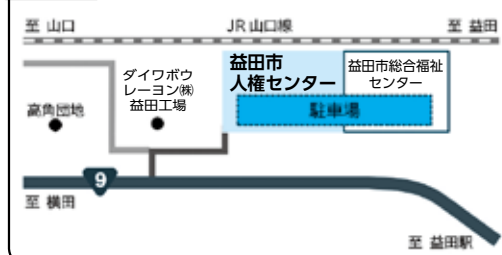
9:30～13:00 (9:00開場)

会場

益田市人権センター 入場無料

主催：健康ますだ市21推進協議会

案内図



講演

《多目的ホール》10:10～11:00

Let's enjoy music

～音楽と一緒に心と身体も健やかに～

Enjoy Music Association

講師

麻生 久美 先生・松元 明世 先生

情報提供コーナー

《研修室》9:30～13:00

- ★ 20 地区の活動紹介
- ★ 推進協力企業、団体
- ★ 市役所関係課 など

オープニング 表彰式

《多目的ホール》

9:30～10:10

◆ 益田版 益ます元気体操

◆ ますだ版 7020 良い歯の表彰



健康チェック

《ロビー》

10:00～13:00

- ♥ 血圧測定 ♥ 骨密度測定
- ♥ 血管年齢測定 など



11:00～13:00

- ♥ あゆみの里による手話体験コーナー
- ♥ 松ヶ丘病院による認知症等に関する相談コーナー

専門部会コーナー 《多目的ホール》11:15～13:00

食生活部会

ベジチェック

手のひらで簡単に
1日の野菜摂取量が
わかります。

運動部会

いきいき・わくわく 体力チェック

みんなで楽しもう！

歯科部会

かむ力チェック

歯科医師による
無料相談、ミニ講話も
あります。

心の健康部会

ストレスチェック

唾液で簡単に
ストレスの度合いが
わかります。

問い合わせ先

健康ますだ市21推進協議会（事務局：市健康増進課） ☎31-0214

自分のために、家族のために参加してみませんか？ 益田市スマート・ヘルスケア推進事業のご紹介

(令和6年度の募集から、内容が一部変更になります)

「測るだけヘルスチェック」に参加してみませんか？ 参加費・結果のお知らせは無料です！

「測るだけヘルスチェック」は、益田市・大学（島根大学・島根県立大学・岡山大学）・企業の協働による取組です。
益田市医師会や協力企業と連携し、市民の皆さんの健康をサポートします。

対象者 益田市に在住または勤務の **20～74 歳の方** で、測定期間中継続して取組むことができる方 ※参加の同意が得られる方に限ります。
(脳卒中や心筋梗塞等の既往歴がある方は要相談)

測定期間 測定開始から 1 年間（延長して参加できます）

※活動量計・尿中 Na/ K 調査は令和 6 年 12 月で終了となります。

〔血圧〕

- 測ると自動で岡山大学にデータが送られます。
- 朝と夜に 2 回ずつ測ります。



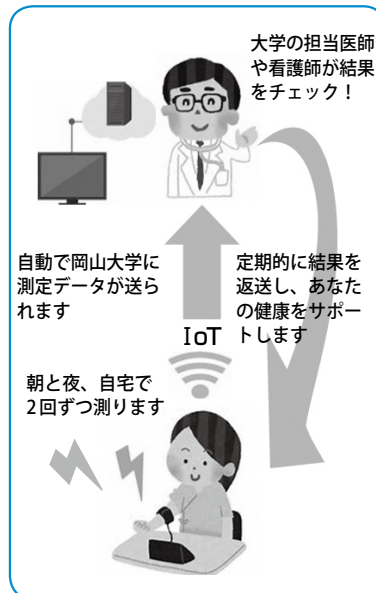
〔活動量〕

- 日々の運動量の目安になります。
- 万歩計のように、腰につけるだけ！



〔尿中 Na / K 比〕

- 塩分摂取や食事バランスの目安になります。
- 毎朝 1 回測ります。
- 尿にセンサーを浸すだけ！



その他 血圧計は無料で貸出します。希望者には活動量計等も貸出します。
尿検査や食事調査等にも参加できます。

※結果については、個人が特定されないよう統計処理を行います。いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。個人情報の取扱いには十分留意します。

事業内容が一部変更になります

血圧測定に「オムロンコネクト」（無料のスマホアプリ）を使用することで、測定データを手軽にいつでもアプリで確認できるようになりました。

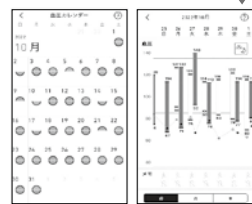
ーご注意くださいー

- ご自身のスマートフォンが必要です。機器をお渡しする際に初期設定を行います。
※ガラケー、タブレット端末、子ども向け携帯ではアプリの使用はできません。また、シニア向けスマートフォンは、機種によっては対応していないものもありますので、要相談となります。
- すでにオムロンコネクトをご利用の方は、研究用 ID に切り替えていただきます。
- 紙のレポートが必要な方は、要相談となります。

オムロンコネクトアプリ



ご自身のスマートフォン



参加までの流れ

- 1 まずは下記の窓口へ電話
- 2 説明会に参加し、同意書にサイン
- 3 機器を受け取り、アプリの初期設定（スマホを持参）

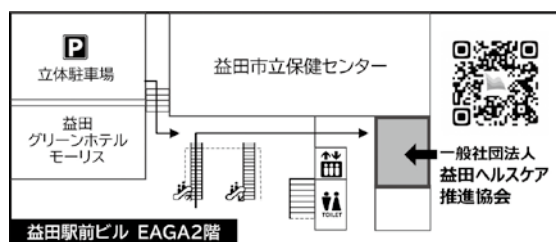
測定
スタート

申込み・説明会に関すること

一般社団法人 益田ヘルスケア推進協会

☎ 32-3251 ☎ 32-3250

(平日 9:00～17:00) ※土日祝日は休み



【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134 (平日 8:30～17:15)