

～生活習慣病予防教室～ **益ます元気教室**

高血圧・脳卒中予防講座 栄養編

日時：11月11日(月) 14:00～15:30

場所：市立保健センター 3階大ホール

市栄養士による食事のポイントの話のほか、
体験会も予定しています。

申 問 市健康増進課 ☎ 31-0214



こちらからも
申込みできます



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
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



日 11月14日(木)
13:00～15:00
場 益田保健所
※予約が必要です。
※11月7日(休)までに電話で
申込みください。
申 問 益田保健所 健康増
進課 ☎ 31-9545

「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。

お酒の困りごと相談

結核健診

台風の影響で中止となっ
た西益田・二条地区での結
核健診を次のとおり実施し
ます。65歳以上の方で、こ
れまでに受診できなかった
方は、この機会にぜひ受診
してください。
日 11月18日(月)

問 市健康増進課
☎ 31-0214

会場	時間
ほたる会館	13:40～13:50
旧福場石油	14:10～14:20
二条公民館	14:40～15:00
桂平・大島武様宅	15:20～15:35

会場	時間
横田中学校	9:00～ 9:50
西益田公民館	10:20～10:40
向横田・石川丈二様宅	11:00～11:20
大滝公民館	11:40～11:50
片田原集会所	13:00～13:10

11月14日は『世界糖尿病デー』

テーマ みんなで正しく理解しよう「ダイアベティス」

「糖尿病」から世界共通語の“Diabetes”「ダイアベティス」へ



「世界糖尿病デー」は、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために、1991年に国際糖尿病連合（IDF）と世界保健機関（WHO）によって制定されました。11月14日は、インスリンを発見したカナダのバンティング博士の誕生日であり、糖尿病治療における画期的な発見に敬意を表し、この日を「糖尿病デー」として顕彰しています。「世界糖尿病デー」は、糖尿病の予防や治療継続の重要性について周知する重要な機会となっています。

益田市の特定健診結果をみると、島根県と比較して糖尿病有病率が男女とも高く、特に男性は年々増加しています。また、血糖値が高くても治療を受けていない人が約2割となっています。糖尿病の初期は自覚症状がないことがほとんどです。生活習慣を見直し、予防することが重要です。

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。

<糖尿病予防のために>

食生活

- ・1日3食、バランスよい食事を心がける
- ・朝食をしっかり食べて夕食は控えめに
- ・ゆっくりよく噛んで、腹八分目でストップ

★ストレスをためないことも大切です

運動

- ・歩ける距離は積極的に歩こう
- ・今より10分多く身体を動かそう
- ・食後に運動することを習慣に

歯科

- ・かかりつけ歯科医をもち、定期的に歯科を受診しよう



アルコール・たばこ

- ・飲み過ぎないように
- ・週に2回の休肝日を
- ・禁煙がおすすめ



令和6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： 益田市に住民登録があり、次の①または②に該当する方で、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場合がありますので、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	永瀬脳外科内科（※）	☎ 31-0480
石見クリニック	☎ 23-2370	林泌尿器科	☎ 22-0256
大畑医院	☎ 22-0506	平野医院	☎ 22-0998
小田整形外科医院（※）	☎ 22-1168	益田整形外科医院	☎ 22-1305
おちハートクリニック	☎ 23-1588	まついクリニック	☎ 31-1830
斧山医院	☎ 22-1346	松本医院	☎ 25-2611
金島胃腸科外科	☎ 22-2345	村野医院	☎ 31-2400
黒田医院	☎ 22-0966	真砂診療所	☎ 26-0012
くろたに内科クリニック	☎ 23-7737	中村医院	☎ 56-0008
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	松ヶ丘病院（※）	☎ 22-8711
津田医院	☎ 27-0007	益田赤十字病院（※）	☎ 22-1480
なかしまクリニック	☎ 25-2503		

【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



令和6年度 新型コロナウイルス定期予防接種のお知らせ

令和6年度から新型コロナワクチンの接種は定期接種に位置づけられ、
65歳以上の高齢者等の方が接種対象となりました

★対象者：益田市に住民登録があり、次の①または②に該当する方で、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 ※接種は強制ではありません。



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：3月末までに、1人1回接種

★接種料金：2,000円（ただし、生活保護世帯の方は無料。福祉総務課に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。

○健康手帳やお薬手帳をお持ちの方はご持参ください。

★注意事項：市から接種券や予診票等は送付しません

※接種券は不要です。予診票は予防接種当日に医療機関で記入いただきます。

<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場合がありますので、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	永瀬脳外科内科（※）	☎ 31-0480
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	まついクリニック	☎ 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
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	松ヶ丘病院（※）	☎ 22-8711
たかせ内科（※）	☎ 25-7373	益田赤十字病院（※）	☎ 22-1480
津田医院	☎ 27-0007		
なかしまクリニック	☎ 25-2503		

【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



いい歯の日

益田鹿足歯科医師会からのご案内

無料

歯科健診

期間
限定

11月5日(火)～9日(土)



〈対象者〉
すべての年齢

歯科健診を
受けてみたい

お口の困りごと
相談がある

かかりつけ
歯科医がない



健診は無料です。まずは気軽にお電話ください！

実施歯科医院

※電話で予約をお願いします

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