



お済みですか?
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。

接種期間 3月31日(日)まで
(各医療機関の診療時間内とな
ります)

※対象年齢、料金、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。

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志確認
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

※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。

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

ヒートショックに要注意!

ヒートショックとは、急激な環境温度の変化によって血圧が上下に大きく変動することをきっかけにして起こる失神、心筋梗塞、脳梗塞などの健康被害の総称です。特に、冬場の浴室で起こりやすいため注意が必要です。

できることから取組み、ヒートショック対策を行きましょう。

- 入浴前に脱衣所や浴室を暖めましょう。
- 湯温は41℃以下、湯につかる時間は10分までを目安にしましょう。
- 浴槽から急に立ち上がらないようにしましょう。
- 入浴前後には、コップ1杯の水分補給をしましょう。

受けましたか?
女性のがん検診

●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歳以上で益田市
に住民登録のある方
料金 900円
持ち物 料金、健康手帳(お
持ちの方)、健康保険証
(施設検診の方)

【施設検診】※要予約

・医師会病院
☎ 22・3611
・益田赤十字病院
☎ 22・1480
※3月末まで受診できます。
直接病院へ予約してくだ
さい。

【集団検診】※予約不要

日 3月17日(日)
9:30~11:30
13:30~15:30
場 益田市総合福祉センター
※今年度最後の集団検診で
す。
※子宮頸がん検診、HPV検
査の無料対象者にはク
ーポン券を送付しています。



●乳がん検診

40歳になったら、2年に
1回検診を受けましょう
対象者 40歳以上69歳以下
で益田市に住民登録のあ
る方
料金 2,000円
持ち物 料金、健康手帳(お
持ちの方)、健康保険証

【施設検診】※要予約

・医師会病院
月・火・水・木曜日
14:30~
・益田赤十字病院
水曜日 9:00~
金曜日 14:00~

※3月末まで受診できます。
予約先 市健康増進課
☎ 31・0214

【集団検診】

今年度の集団検診の予約枠
はすべて埋まりました。施
設検診をご利用ください。
※乳がん検診の無料対象者に
はクーポン券を送付してい
ます。

乳がん・子宮頸がん検診は、
国の方針にあわせ、受診間隔
を2年に1回としています。
※今年度受診された方は、次
回は令和7年度に受診でき
ます。

お酒の困りごと相談

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
等、お酒に関するさまざまな
相談に応じます。

※予約が必要です。

日 2月15日(木) 13:00~

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 2月17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

203 研修室

問 しまね分かち合いの会・虹

(担当:桑原)

☎ 090・4692・5960

(24時間対応)