



『令和6年度 益田市健康づくりガイドブック』を配布します。



今年度も各種健診(検診)や健康教室等の日程を一冊にまとめた情報誌「益田市健康づくりガイドブック」を発行します。身近なところに置いて、ぜひご活用ください。ガイドブックに掲載している内容の追加・変更は、広報ますだ、お知らせ放送、市ホームページ等でお知らせします。

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

定期健康相談

お気軽にご相談ください

健康に関するさまざまな疑問や悩みについて、健康相談を実施しています。

※保健師、栄養士、歯科衛生士が相談に応じます。

★「あたまの健康チェック」も実施しています

認知機能をチェックし、認知症予防のためのアドバイスをします。

日 4月19日(金)、5月24日(金) 9:00～11:30

(1人30分、1日3名までの完全予約制)

※年間の日程は益田市健康づくりガイドブックをご覧ください。

場 市立保健センター

【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

春はマダニに要注意!!

春から秋にかけて、マダニの活動が活発になります。ダニが媒介する感染症から身を守るため、山や草むら、やぶ等に入るときにはダニ対策を心がけましょう。



予防法

- 肌の露出を少なくする
長袖・長ズボンを着用する
帽子・手袋を着用する
首にタオルを巻く
足を完全に覆う靴を履く
- 明るい色の服を着る
- 虫除け剤を使用する
- 帰宅後は入浴し、ダニがついていないかチェックする

ダニに咬まれたときの対処法

無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置をしてもらいましょう。

大切なお知らせ

乳がん検診・子宮頸がん検診

令和6年度から大きく変更になります

○受診間隔

国の指針に基づき、受診間隔が2年に1回となりま

○対象者

乳がん検診

40歳以上の女性
※ただし、施設検診は40歳以上69歳以下

子宮頸がん検診

20歳以上の女性

○申込方法

乳がん検診・子宮頸がん検診ともに予約が必要です。

申 市健康増進課

☎ 31・0214

○無料クーポン

対象年齢の方にはクーポンを送付します。
※昨年度受診歴のある方には送付しません。

○乳がん検診の撮影方向

国の指針に基づき、40代では2方向、50歳以上は1方向の撮影。



※詳しい日程や会場は、益田市健康づくりガイドブック8～9ページをご覧ください。

こころの相談(要予約)

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。

日 4月8日(月) 13:00～16:00
場 益田保健所
申 益田保健所 健康増進課 ☎ 31・9545

※年間の日程は、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。

自死遺族 分かち合いの会

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 4月27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