



女性のがん検診

子宮頸がん検診・乳がん検診ともに予約が必要です。

●子宮頸がん検診

対象者 20歳以上で益田市に住所登録のある方
料金 900円

持ち物 検診料金、健康手帳
(お持ちの方)、健康保険証
(施設検診のみ)

※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ます。

●乳がん検診

対象者 40歳以上(施設検診は40歳以上69歳以下)で益田市に住所登録のある方
料金 2,000円

持ち物 検診料金、健康手帳
(お持ちの方)、健康保険証
(施設検診のみ)

※乳がん検診の無料対象者にはクーポン券を送付します。

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

★施設検診 ※要予約

- ・ 医師会病院
- ・ 益田赤十字病院

★集団検診 ※要予約

詳しい日程や会場は、益田市健康づくりガイドブックをご覧ください。

予約先 市健康増進課
☎ 31・0214

乳がん検診・子宮頸がん検診ともに、国の方針に基づき受診間隔は2年に1回とします。
※今年度受診した方は、次回は令和8年度に受診できます。

〈お知らせ〉

益田赤十字病院の
検診曜日変更

5月〜7月末の検診曜日
・ 子宮頸がん検診
月・木曜日 ↓ 月曜日

・ 乳がん検診
水・金曜日 ↓ 水曜日



5月17日は「日本高血圧の日」～高血圧を予防しよう～

血圧とは、心臓から送り出された血液が血管の壁を押し出す力です。
高血圧とは、血液が血管を押し出す力が一定以上に高い状態です。
高血圧が続くと血管はダメージを受け、命にかかわる病気を引き起こします。

【高血圧の診断基準】

分類	最高血圧	最低血圧
診察室血圧	140mmHg 以上	90mmHg 以上
家庭血圧	135mmHg 以上	85mmHg 以上

脳卒中や心臓病を引き起こす危険因子には、高血圧、運動不足、喫煙、糖尿病、高コレステロールなどありますが、高血圧が最大の危険因子です。

【自分の「家庭での血圧」を知ることが大切】

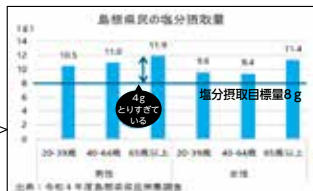
脳卒中や心筋梗塞などの発症を予測するためには、健診や医療機関で測る血圧よりも、家庭で測る血圧の方が重要です。

- ・ 朝：起床して1時間以内に測りましょう。排尿後・朝食前
- ・ 夜：就寝する前に測りましょう。
- ・ *朝・夜それぞれ2回ずつ測り、2回測った平均を記録しましょう。

【減塩を心がけましょう】

- ・ 塩辛いものを食べすぎない
- ・ 食卓に醤油さしを置かない
- ・ ゆず、しょうが、からしなど香味食材を使う

しっかり味付けはご飯がすすむからだんだん濃い味付けになるのかな



※島根県発行「しまねの健康づくりプラス1シリーズ」より一部抜粋

島根県立大学出雲キャンパス
公開講座 (益田会場)

☆ 5月11日(土) 受講料 無料

「睡眠と生活習慣病」
島根県立大学出雲キャンパス
講師 横山淳美氏

☆ 5月25日(土)
「食生活と生活習慣病」
島根県立大学出雲キャンパス
教授 亀山良子氏

時間 13:45~15:15

場所 市立保健センター大ホール

申込方法 *定員 30名

電話、電子メールまたは申込フォームから申込み

必要事項

- ・ 希望講座名
- ・ 受講者氏名
- ・ 住所・年代
- ・ 連絡先電話番号 申込フォーム



【申込み・問い合わせ先】

島根県立大学出雲キャンパス
☎ 0853-20-0200
✉ i-koryu@u-shimane.ac.jp

5月31日は「世界禁煙デー」～防ごう受動喫煙～



◇**たばこには多くの有害物質が含まれています**
たばこの煙には70種類以上の発がん性物質が含まれています。少しの量でも健康への影響があるといわれています。

◇**「加熱式たばこ」にも害があります**
たばこ葉を加熱して発生するエアロゾル(霧・ミスト)を吸い込みます。エアロゾルにはニコチンや多くの有害物質が含まれています。

◇**たばこの煙から身を守るための「3ない」**
もちろん自分は 吸わない!
吸っている人に 近づかない!
臭いのする場所に 立ち入らない!

◇**子どもをたばこの煙から守るための「3ない」**
手の届くところに 置かない!
喫煙姿を 見せない!
副流煙を 吸わせない!