

## 介護予防のための運動教室「まめな教室」

今年度は、強度の弱い運動と強い運動を各2回ずつ、全4回開催します。  
ご自分の体力にあわせてご参加ください。

〔日 時〕 6月5日(水) 13:30～15:00

申込  
不要

※口コモ度テスト(立ち上がり、歩幅のテスト等)、  
握力測定を希望される方は、13:00に会場にお越しください。

〔場 所〕 市立市民学習センター

〔内 容〕 ○やさしい運動

講師:太陽フィットネスクラブ石見 運動指導士

○市歯科衛生士による「口腔の大切さ」についての講話

※タオル、飲み物、室内靴をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください。  
※年間の開催日程など詳しくは、益田市健康づくりガイドブック14ページを  
ご覧ください。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

## 健康 & 6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



・・・からだの健康はお口の健康から・・・

## 歯周疾患検診

歯周病は歯を失う原因の第1位です!

自覚症状がないまま進行する歯周病

40歳以降の80%の人に歯周病の症状がみられます

何でも相談できる  
「かかりつけ歯科医」を  
もつチャンスです!

対象者	40歳 (昭和59年生)	50歳 (昭和49年生)	60歳 (昭和39年生)	70歳 (昭和29年生)
料 金	500円 ※治療および項目外の検査は実費負担となります。			
持 ち 物	健康保険証、料金、健康手帳(お持ちの方)			
実施期間	6月1日(土)～10月31日(木) ※事前にご希望の指定医療機関に予約をしてください。			
検査内容	問診、口腔内検査(歯および歯肉等のお口の中の状態) 検査終了後、実施医療機関から結果を説明します。			

詳しくは益田市健康づくりガイドブック10ページをご覧ください。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214 FAX 23-7134

島根県立大学出雲キャンパス

公開講座(益田会場)

受講料  
無料

☆6月15日(土)

「嗜好品(タバコ・お酒)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

☆6月22日(土)

「ストレスと生活習慣病」

島根県立大学出雲キャンパス  
副学長 石橋照子氏

時間 13:45～15:15

場 所 豊川公民館

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

### こころの相談

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。予約が必要です。

こころの相談

日 6月10日(月) 13:00～16:00  
子どものこころの相談

日 6月28日(金)

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 6月22日(土)

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

2022研修室

問 しまね分かち合いの会・虹

(担当:桑原)

☎ 090・4692・5960

今も、これからも  
元気ですのために

# 健康診査（特定健診）はじまります！！

期間：6月1日～令和7年3月31日

## 健診を受けることで…

- ①より早く身体の変化に気づけます
- ②異常が進む前に改善できます
- ③元気でいれば医療費を削減できます

自覚症状が  
あってからでは  
遅いんです。



今年度から  
期間を延長しました。  
誕生月前後に受けて  
みてはいかがでしょうか。

### ○40～74歳で、国民健康保険加入者の方

- ・対象の方には、市から「受診券」が届きます。
- ・現在治療中の方も対象です。
- ・料金：500円

※国民健康保険以外の方は、加入している保険者へ問い合わせください。

### ○75歳以上の方（後期高齢者医療保険の方）

### ○65～74歳で、後期高齢者医療保険加入者の方

- ・「受診券」はありません。
- ・治療中の方は、かかりつけ医へご相談ください。
- ・料金：無料

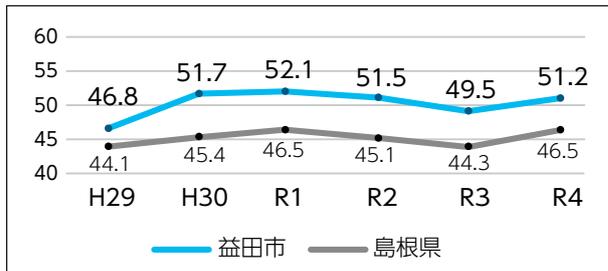
### ○39歳以下の方

### ○生活保護世帯の方

### ○職場で健診を受ける機会のない方

- ・「受診券」はありません。
- ・料金：500円（生活保護世帯の方は無料）

益田市の健診受診率（国保特定健診）



令和元年をピークに減少していた受診者が、昨年度は少し増加しました。今年度の目標は「受診率52%」！

◎健診が受けられる医療機関を益田市健康づくりガイドブック6ページに掲載しています。まずは、健診受診を予約しましょう。

★益田市健康づくりガイドブックに変更がありましたのでお知らせします。  
●健診が受けられる医療機関（6ページ）  
清澄メモリアル 林医院  
（変更前）実施する  
（変更後）実施しない  
※3月をもって診療を終了されました。

【問い合わせ先】市保険課 ☎ 31-0212 / 市健康増進課 ☎ 31-0214

## 《協会けんぽに加入している被扶養者の皆さんへ》

- ・協会けんぽに加入している40～74歳の被扶養者の皆さんが受診できる健診は「協会けんぽの特定健康診査」です。
- ・協会けんぽから費用補助があります。

※健診の申込みは、ご希望の健診機関に直接予約をお願いします。受診の際には「受診券」と「保険証」が必要です。

健診実施機関や受診方法は、協会けんぽ島根支部のホームページから確認できます。

[協会けんぽ島根](#) [検索](#)

【問い合わせ先】全国健康保険協会（協会けんぽ）島根支部 保健グループ ☎0852-59-5204

### 【節目年齢】

40歳	昭和59年4月2日～昭和60年4月1日
45歳	昭和54年4月2日～昭和55年4月1日
50歳	昭和49年4月2日～昭和50年4月1日
55歳	昭和44年4月2日～昭和45年4月1日
60歳	昭和39年4月2日～昭和40年4月1日
65歳	昭和34年4月2日～昭和35年4月1日
70歳	昭和29年4月2日～昭和30年4月1日
75歳	昭和24年4月2日～昭和25年4月1日
以降、80歳、85歳、90歳…と続きます	

対象者 40歳以上の方  
※過去に市の肝炎ウイルス検査を受けたことのある方は対象外。  
検査期間 6月1日(土)～令和7年3月31日(月)  
料金 500円  
※生活保護世帯、左記の節目年齢に該当する方は無料です。

肝炎ウイルス検査を受けましょう！

問 市健康増進課  
☎ 31・0214  
を 健康づくりガイドブック10ページをご覧ください。

※40歳の方には、5月下旬に無料券を送付しています。  
※40歳以外の節目年齢の方は申込みにより無料券を発行します。  
指定医療機関等、詳しくは益田市健康づくりガイドブック10ページをご覧ください。