

今年度最後！

大腸がん検診のご案内

- 対象者 40歳以上の方で今年度の大腸がん検診をまだ受けていない方
- 料 金 800円
- 容器配布期間 1月7日(火)～2月7日(金) 8:30～17:15
- 容器配布場所 市立保健センター 健康増進課
- 容器提出日

提出日	時 間	場 所
1月23日(木)	9:00～11:00	市立保健センター
2月16日(日)	9:00～11:00	益田市総合福祉センター

○令和5年の益田市の大腸がん検診受診者は約2,000人、うち要精密検査と判定されたのは約100人でした。そして、そのうち4人の方が実際に大腸がんと診断されました。

○検査で発見できる一番小さながんの大きさは1センチといわれています。1つのがん細胞が1センチの大きさになるまで10～20年かかりますが、1センチからは急激に成長します。

※がんは早期で発見すれば、90%以上が治ります！

※早期発見・早期治療のためには、毎年の受診が大切です！

健康 & 1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

「もの忘れが気になる」方へ あたまの健康チェックを受けませんか？

認知症とは

いろいろな原因で、記憶障害などのさまざまな障害が起こり、生活する上で支障がある状態のことをいいます。

老化によるもの忘れ

- ☐ 体験の一部を忘れる
- ☐ ヒントを出すと思い出せる
- ☐ 忘れたことを自覚している

認知症によるもの忘れ

- ☐ 体験そのものを忘れる
- ☐ ヒントを出しても思い出せない
- ☐ 忘れたことを自覚できない

〈日 時〉1月10日(金)・24日(金) / 2月7日(金)・21日(金) / 3月7日(金)

9:00～11:30

※1日3名までの予約制です。

〈場 所〉市立保健センター

〈内 容〉・10～15分の簡単なテストを行い、認知機能をチェックします。

・認知症予防のために生活で気をつけることなどを保健師がアドバイスします。

保健師・栄養士による健康相談も
同日実施しています。
(1人30分程度)

※認知症や病気の診断に代わるものではありません。

【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

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。

日 1月6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

感染症を予防しよう

○手洗い

手についたウイルスを物理的に除去するのに有効な方法です。

○マスクの着用

飛んでくる飛沫を物理的に防衛できます。また、周囲への感染を防ぐことができます。

○室内の湿度・温度

湿度50～70%程度、温度20～25度程度を保ちましょう。

○生活習慣

- ★適度な運動
- ★ぐっすり睡眠
- ★バランスの良い食事

※高熱が出る、息苦しいなど具合が悪い場合は、早めに医療機関を受診しましょう。



健康ますだ市 21 歯科部会

ますだ版 7020 良い歯の運動



生涯を通じたお口と歯の健康づくり事業として、平成 11 年度から継続して「ますだ版 7020 良い歯の運動」に取り組んでいます。

70 歳以上で自分の歯が 20 本以上ある方を、5 歳毎の節目年齢（70 歳、75 歳、80 歳・・・）で募集し、7020 達成者として表彰しています。

今年度は、238 名の方が受賞されました。

各地区の受賞者の人数

益田地区	41 名	二条地区	3 名
吉田地区	57 名	美濃地区	4 名
高津地区	40 名	小野地区	6 名
安田地区	21 名	中西地区	5 名
鎌手地区	9 名	東仙道地区	4 名
種地区	0 名	都茂地区	7 名
北仙道地区	0 名	二川地区	4 名
豊川地区	4 名	匹見上地区	5 名
真砂地区	4 名	匹見下地区	6 名
西益田地区	18 名	道川地区	0 名

年代・男女別人数と平均残存歯数

	男性	女性	計	平均歯数
70 歳	26 人	44 人	70 人	25.3 本
75 歳	39 人	49 人	88 人	25.2 本
80 歳	18 人	30 人	48 人	25.4 本
85 歳	10 人	8 人	18 人	24.2 本
90 歳	4 人	8 人	12 人	26.9 本
95 歳	1 人	1 人	2 人	22.0 本
合計	98 人	140 人	238 人	25.3 本

10月12日開催の「健康ますだ市21フェスティバル」で表彰式を行いました！

7020 受賞者のうち 31 名の方が出席され、健康ますだ市 21 推進協議会 澤江佑三会長から各年代の代表者 6 名へ表彰状が手渡されました。



受賞者の皆さん
おめでとうございます！

また、令和 5 年度から益田鹿足歯科医師会の事業として、7020 受賞者のうち 28 本以上歯がある方を「7028 達成者」として表彰しています。今年度の 7028 達成者は 57 名で、7028 特別賞として、益田鹿足歯科医師会 齋藤寿章会長から代表者 1 名へ表彰状が手渡されました。