

これが本当の！本当の！ ラストチャンス！！

有効期限は3月末まで

あなたは今年度のがん検診無料対象者ではありませんか？

(市ホームページや健康カレンダーでご確認ください)

☆子宮頸がん検診、HPV 検査

検診車による集団検診は、3月11日(日)市立市民学習センターのみとなっています。

施設検診は各医療機関への申込みが必要です。

☆乳がん検診

検診車による集団健診は、定員に達したため予約を終了しました。

施設検診の「医師会病院：3月10日(出午前中 10名)」の枠は、残りわずかとなっています。早めにご予約をお願いします。

お電話をいただいても、すでに定員に達していることもありますので、ご了承ください。

詳しくは健康カレンダーをご確認ください。



健康 & 3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

子育て支援課 ☎ 31-0243

地域医療対策室 ☎ 31-0213

美都総合支所住民福祉課 ☎ 52-2312

匹見総合支所住民福祉課 ☎ 56-0302

メールアドレス
hoken-center@city.masuda.lg.jp

介護予防に取り組んでみませんか！

目指そう、いきいき百歳！

高知市が作成した「いきいき百歳体操」を地域の仲間と一緒に自主的に取り組んでみませんか。

「いきいき百歳体操」は、筋力維持・向上とともに、地域の集いの場・仲間づくりになります。

詳しくは問い合わせください。 ☎ 市健康増進課 ☎ 31-0214



特定C型肝炎ウイルス感染者救済特別措置法に基づく給付金のお知らせ

C型肝炎訴訟について、感染被害者の方々の早期・一律救済の要請にこたえるべく、議員立法によってその解決を図るため、特定フィブリノゲン製剤及び特定血液凝固第9因子製剤によるC型肝炎感染被害者を救済するための給付金の支給に関する特別措置法（以下「特定C型肝炎ウイルス感染者救済特別措置法」）が制定され、平成20年1月16日に施行されました。

国は、出産や手術での大量出血などの際に特定のフィブリノゲン製剤や血液凝固第9因子製剤を投与されたことによってC型肝炎ウイルスに感染された方々との間で、この法律に基づく給付金の支給の仕組みに沿って、和解を進めています。

特定C型肝炎ウイルス感染者救済特別措置法に基づき、給付金の支給を受けるためには、国を被告とした訴訟の提訴等の手続きを行う必要があり、その手続きの期限が、2023年（平成35年）1月15日まで（日曜日に当たするため、平成35年1月16日）となっています。

なお、特定C型肝炎ウイルス感染者救済特別措置法が改正され、平成29年12月15日から給付金の請求期限が延長されました。

給付金の請求期限の延長 (改正前) 平成30年1月15日

(改正後) 平成35年1月15日（日曜日に当たするため、平成35年1月16日）

給付金の仕組みや手続きについては、厚生労働省ホームページまたは相談窓口でご確認ください。

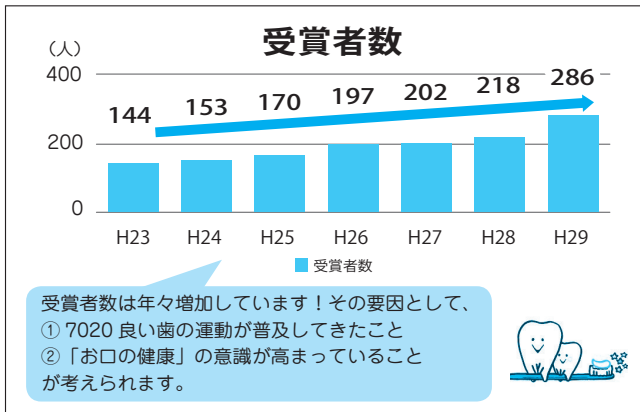
[厚生労働省ホームページ](#) (外部サイト)

- 厚生労働省フィブリノゲン製剤等に関する相談窓口
フリーダイヤル ☎ 0120-509-002 (土・日・祝日・年末年始を除く 9:30～18:00)
- 独立行政法人医薬品医療機器総合機構の相談窓口
フリーダイヤル ☎ 0120-780-400 (土・日・祝日・年末年始を除く 9:00～17:00)

ますだ版 7020 良い歯の運動・8020 良い歯のコンクール 表彰式および講演会

平成29年12月14日、市立保健センター大ホールにて、ますだ版 7020 良い歯の運動・8020 良い歯のコンクールの表彰式と講演会を行いました。あわせて301名の方が受賞され、当日は90名の方に参加していただきました。その中から代表して2名の方からメッセージを頂きましたのでご紹介します。

〈平成23年～平成29年 受賞者数の推移〉



7020 達成者の平均残存歯数

	70 歳	75 歳	80 歳	85 歳	90 歳	95 歳
H23	25.1	25.3	24.0	21.0		
H24	24.6	25.4	23.8	25.4	25.0	
H25	25.4	24.6	24.8	24.4	24.5	
H26	25.4	24.9	24.3	23.4	20.5	28
H27	25.3	24.6	24.3	22.1	22.4	

ちなみに…
H27 益田圏域 平均残存歯数

70～74 歳	18.46 本
75～79 歳	15.32 本
80～84 歳	13.77 本
85 歳～	10.88 本

表彰者は約10本多い
最高齢、最多本数は95歳で28本でした！
大人の歯は全部で28本です。ますだ版 7020 良い歯の運動表彰者は、年を重ねても自分の歯を維持できていることがわかりますね。

平成23年度および平成28年度 継続受賞者

ますだ版 7020 良い歯の運動の対象年齢は5歳ごとです。平成23年度に受賞された方は、5歳アップして平成28年度も継続して受賞できました！その状況をみましょう。

平成28年度時年齢	75 歳	80 歳	85 歳
継続受賞者数 (人)	19	14	9
継続受賞者数の割合 (%)	32.2	25.9	32.1

約3割の方が継続して受賞されています！

ますだ版 7020 良い歯の運動 受賞者 佐々木 博さん (90 歳)

この度は歯の受賞、90歳で23本ということをもって受賞の栄を受けることとなりました。有難うございます。

私の考えの元は、歯は一本杉（柱）では弱味を持つが、仲良しグループでなくてはならないものと思う。条件と判断・歯の間引きは問題である。基本的には心身の健全な育成で、部品化ではなく、備え、覚悟をもってきた面もあろうと思う。気づけば仕合わせの土台がある。

生きているからこそ歯にも価値がある。感謝で守られる。有難い歯だと気付けば、仕合わせの土台も高まってくる。歯とは不思議なものでもある。突然の痛みものもあろう。何を中心とするかも…。

自分の体には自分の鍵がある。チェックもできる。大切な判断が必要でもある。自分の医者は有難い。気づけば仕合わせの度合いも高くなり、家の中でも団らんがくるであろう。



8020 良い歯のコンクール 受賞者 吉山 泰子さん (80 歳)

何年前に主人が8020の表彰を受けました。この時私も80歳になったら、表彰してもらおうと話をしたことが実現しました。

まず、丈夫な歯をくれた両親に感謝をいたしますとともに、かかりつけの先生にお礼を申します。健全な身体は丈夫な歯でなくてはならないと聞いております。自分の足で歩け、誰にも世話をかけずに自分のことは自分でできる事、またよく噛めるということは認知症の予防になると聞きました。でも驚きました。

表彰式の時、90歳で20本以上、70歳で30本ある方もいらっしゃいました。上には上があることに驚かされました。



特別に気をつけていることはありません。歯磨きは気をつけております。それと固い食べ物が好きです。また好んで食べるようにしております。これから先何年生きられるかわかりませんが、9020までいけたらいいなと思っています。希望は、それまでいろんな趣味を持ち多くの友達と接し仲間を作り、社会参加をすることです。

8020で表彰された方々と一緒に9020を目指して参りましょう。

今日からできる 健康術

日時
3月11日(日)
9:30~12:00

会場
市立保健センター
大ホール

もっと知ろう!

健康ますだ市21

～平成29年度 活動報告会～

①活動報告

- ☆表彰について
- ☆協議会活動
- ☆部会活動
- 心の健康部会
- 食生活部会
- 運動部会
- 歯科部会

②ついついやってみたくなるお得な健康情報

家でも・一人でも手軽にできる健康術!
そして家族・地域にひろめよう
～関係機関・団体より～

- ☆運動部会
- ☆歯科部会
- ☆心の健康部会
- ☆食生活部会



例えば 運動部会では・・・
『益田版 益ます元気体操』を
やってみよう!

入場無料

どなたでも参加
できます!

主催：健康ますだ市21 推進協議会

問い合わせ先：市健康増進課(事務局) ☎ 31-0214

食育コーナー

産業支援センターからのお知らせ

ひとまるビジョンの地産地消番組『ますます美味しい』では、フードコーディネーターの西本敦子さんが、旬な地元食材を使った簡単で美味しい料理を紹介しています。番組は奇数月の第1・第3日曜日に放送されていますので、ぜひご覧ください。レシピは産業支援センターのホームページでも紹介しています。



『ますます美味しい』収録にて・・・
美濃ジャスミンの会のひまわり油を使ったレシピを考えていただきました。
(市ホームページに掲載中)

また、西本コーディネーターには地元食材を活かしたレシピづくりのほか、益田の特産品の開発、販路開拓、加工品の訪問指導などにも携わっていただいていますので、関心のある方はお気軽に問い合わせください。

【問い合わせ先】市産業支援センター ☎ 31-0341

益田市食育推進キャラクター
まるピー

