



# 健康&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  
 子ども家庭支援課 ☎ 31-1381  
 子ども福祉課 ☎ 31-0243  
 地域医療対策室 ☎ 31-0213  
 美都総合支所 ☎ 52-2312  
 匹見総合支所 ☎ 56-0302  
 メールアドレス  
 hoken-center@city.masuda.lg.jp

## 歯周疾患検診 ～お口の健康診断～

検診期間は10月31日(水)までです。まだの方はお急ぎください。

- ★痛くなるその前に…
- ★今、あなたの歯は何本ありますか？歯を失う最大の原因は歯周病です。特に40歳以降は急速に歯が失われやすくなります。この機会にぜひ受診しましょう！
- ★対象者  
益田市に住所を有する40歳(S53生)・50歳(S43生)・60歳(S33生)・70歳(S23生)の方
- ★料金 5000円  
(ただし、生活保護世帯の方は無料)

## 大腸がん検診

少量の便を2日間とるだけの簡単な検査です。年に1度の検査を習慣にしましょう。

- ★対象者 40歳以上の方
- ★料金 800円  
(容器回収時に支払い)
- 容器配布期間  
10月2日(火)～31日(水)
- 容器回収日時  
容器配布時に説明します。
- 容器配布および回収場所  
・市立保健センター  
(健康増進課)  
・益田地区振興センター  
・高津地区振興センター

## 島根県がんピアサポーター相談会

がん治療経験者(がんピアサポーター)が、がん患者・ご家族の不安や悩みを個別に伺います。

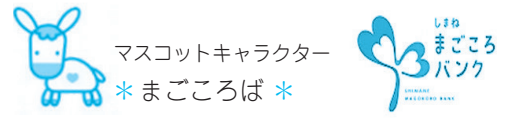
＊がんピアサポーターとは？  
 「ピア」とは、「同じ立場」や「仲間」を意味します。ピアサポーターは、島根県が主催した「ピアサポーター養成研修会」を修了した方々です。



## 10月は 臓器移植普及推進月間 10月10日は 目の愛護デー

- 🐰 移植医療は、医療者と患者だけではなく、第三者の方からの善意による提供から成り立っています。
- 🐰 『提供したい』『提供したくない』どちらも一人ひとりの平等で大切な意思です。大切な意思を表示し、家族で話し合しましょう。

＊問い合わせ先＊  
 しまねまごころバンク ☎(0853)22-2556  
 (出雲市塩冶町 223-7)



日 毎月・第1月曜日  
 (13:30～15:30)  
 10月1日(月)、11月5日(月)  
 12月3日(月)、平成31年1月7日(月)、2月4日(月)、3月4日(月)  
 場 益田赤十字病院  
 研修棟1階 講堂  
 ※相談は無料で、秘密は固く守ります。  
 申問 島根大学医学部附属病院  
 がん患者・家族サポートセンター  
 ☎ 0853・20・2545  
 益田赤十字病院 医療福祉相談係 ☎ 22・1480

## 自死遺族 わかちあいのつどい

大切な人を自死(自殺)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 10月27日(出)  
 14:00～17:00  
 (偶数月・第4土曜日)  
 ※益田市健康カレンダーをご確認ください。  
 場 市立保健センター  
 (駅前ビルEAGGA2階)  
 問 しまね分かちあいの会・虹(事務局:桑原)  
 ☎ 090・4692・5960  
 (24時間対応)

## お知らせ 糖尿病イベント開催

日 11月3日(土・祝)  
 9:00～12:00(予定)  
 場 市立市民学習センター  
 ※詳しくは広報ますだ11月号でお知らせします。

健康ますだ市21推進協議会  
心の健康部会より

**「心がほっこりする  
エピソード」募集**

♥ 家族、友人、恋人、ペット  
等にまつわる心が温まる話

♥ 人のぬくもりや優しさを感じた出来事

♥ 日常生活でついつい笑って  
しまった失敗談 など

**募集期間** 10月21日(日)まで

**募集作品** 2000字以内

**応募方法**  
作品と必要事項(応募作品の  
タイトル、氏名(またはペ  
ンネーム)、住所、電話番号、  
年齢、学生の場合は学校名と  
学年)を記入した用紙(書式  
自由)、または専用の応募用  
紙により応募ください。

**応募先** 〒698-0024  
益田市駅前町17-1  
益田市立保健センター  
健康ますだ市21推進協議会  
事務局「心がほっこりするエ  
ピソード募集」係

☎ 23-7134

✉ kenkou@city.masuda.  
jp

**作品発表**  
応募作品は市広報、ホーム  
ページ等で公表するほか、  
募集作品をまとめたものを  
作成し、市内の各地区振興  
センターなどで紹介する予  
定です。(応募者名、学校名  
等ともに掲載予定)



**健康づくりのイベント  
開催のお知らせ!**

**健康ますだ市21  
フェスティバル**

**日時** 11月18日(日)

**場所** 市立市民学習センター  
多目的ホール 他

**時間** 9:30 ~ 13:00

**内容** **健康チェックをしよう!**

- ・ 血圧測定、骨密度測定  
血管年齢測定など
- ・ 「食生活」「運動」「歯科」  
「心の健康」に関する、今日から  
取組めることをお伝えします。

**参加無料**

**※詳しくは広報ますだ 11月号で  
お知らせします!**

**健康ますだ市21  
第8回 いきいきウォークin北仙道**

<日 時> **10月20日(土) 小雨決行**  
受付 9:00 開会式 9:30 出発 10:00 ※ゴール後随時解散

<コース> ①大草郷周遊コース(3km) ②明顕寺山折コース(5km)

<集合場所> 北仙道地区振興センター(大草町)

<駐車場> 北仙道地区振興センター  
※スタッフの誘導に従って駐車してください。  
※グループ等で参加される方は乗り合わせてお越しください。

<申込み> 不要

<その他> タオル、飲み物など必要なものは各自でご用意ください。  
ベビーカーでは歩きにくい道があります。

歩いたあとは、お楽しみ  
コーナーもあります♪

<主催> いきいきウォーク in 北仙道実行委員会・健康ますだ市21推進協議会運動部会

<問い合わせ先> 市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134