



大腸がん検診(郵送法)

容器を直接検査機関に送付する方法です。



◆ 容器配布期間

2月1日(金)まで

◆ 料金 800円

◆ 対象者 40歳以上の方

◆ 容器配布場所

- ・市立保健センター
- ・健康増進課

・美都総合支所

・匹見総合支所

◆ ポスト投かん期間

2月7日(木)まで

※容器の送付方法など詳しくは、容器配布時に説明します。

受けないなんて、もったいない!!

問い合わせ先

- 市立保健センター (☎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

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)

☆乳がん検診、子宮頸がん検診、HPV検査は、対象者全員にクーポン券を送付しています!

☆乳がん検診は予約が必要で、予約できる検診日が残り少なくなっていますので、早めにご連絡ください。

【乳がん検診】

医師会病院【予約受付中】

- ・2月17日(日) 8:30~10:30
- ・3月9日(土) 8:30~10:30

※両日とも残り数名です。

介護予防に取り組んでみませんか?

最近物忘れが気になる、ということはありませんか?
認知機能をみる「あたまの健康チェック」をしてみませんか?

日 2月8日(金)

9:00~11:30

場 市立保健センター

☆1人30分、1日5名までの完全予約制です。

申 市健康増進課

☎31-0214



自死遺族
分かち合いのつどい

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 2月23日(土)

14:00~17:00

場 市立保健センター

(駅前ビルEAGG内)

問 しまね分かち合いの会・虹

(事務局:桑原さん)

☎090-4692-5960



8020 よい歯のコンクール 受賞者

* 受賞者は29名 (※承諾を得た方のみ掲載しています。敬称略)



島根県歯科医師会が実施している「8020 よい歯のコンクール」の受賞、おめでとうございます。

●の方は7020も受賞されています。

●青木 茂	安藤 静恵	石田 立矣	●植松 生樂	齋藤 イツ子	正田 シマ子	澄川 廣子
澄出 久代	竹内 久雄	田原 ミサ子	寺戸 勇	寺戸 富士枝	原 螢子	福寄 澄江
藤井 優惠	堀 秀雄	三浦 進	三浦 正信	●森井 満須子	矢富 芳忠	山上 ハツ子
吉原 喜代士	吉原 奈緒美	吉松 晴男	●渡邊 敦代	綿貫 徹也		

ますだ版 7020 良い歯の運動 受賞者

* 受賞者は286名 (※承諾を得た方のみ掲載しています。敬称略)

健康ますだ市21推進協議会 歯科部会が実施している「ますだ版7020 良い歯の運動」の受賞、おめでとうございます。平成11年度から、70歳以上で自分の歯が20本以上ある5歳毎の節目年齢(70歳、75歳、80歳・・・)の方を対象に表彰しています。

益田	岩城 すえの	加藤 芳郎	木村 一江	清水 春信	田中 喜美代	津田 有造	長妻 伸
	檜谷 つる枝	細川 友宏	湊川 繁子	増野 政人	山根 繁宜	佐々田 美津江	田原 幸恵
	寺井 進	寺戸 可津子	本田 勘治	岩崎 健	上村 巖	佐々木 紀	田中 フミ
	林 忠利	原 スミエ	山崎 守	吉地 芳江	森井 満須子	三好 眞八郎	
吉田	大賀 善一	大竹 千寿子	大谷 サチ子	大庭 久美子	大場 勇治	岡崎 里美	岡本 美枝子
	栗田 好子	齋藤 和代	佐々木 君江	竹内 悦子	永岡 久直	中村 寛	中山 博文
	波田 正明	濱崎 恵美子	福原 千壽	松本 準市	幹田 柳子	水上 眞一	三輪 千恵子
	村上 勘造	村上 富義	村本 春代	吉松 優	秋好 友恵	大畑 正子	梶山 恵子
	假屋 喜代美	齋藤 セツ子	佐々木 育子	清水 千恵子	城市 ユキヨ	田原 京子	寺井 禮子
	中島 弘子	平川 浦政	福原 靖子	藤井 勝	藤田 忍	溝口 武男	村上 美智江
	康川 春子	山本 敏枝	渡邊 千枝子	飯塚 哲也	石川 治武	植松 生樂	大島 智慧子
	大畑 昭十三	木河 満枝	杉本 宗夫	中原 正恵	福原 十九士	大垣 蔦枝	豊田 敏枝
	西坂 徳家	福原 妙子	福原 勝	古本 文子	益成 未義	真庭 敦子	村滝 安春
	森脇 俊枝	八坂 豊晴	渡邊 一夫	田中 喜代子	西迫 茂	三好 誠	
高津	石田 里子	狩野 廣志	川野 美枝子	斎藤 明美	齋藤 チエコ	齋藤 享	佐々井 美代子
	清水 陽子	高橋 八重子	竹下 直行	田中 満治	中島 住夫	増野 敏子	羽山 悦子
	守下 健一	安野 喜世子	稲岡 三紀子	大谷 恵	大場 勇	岡崎 次郎	尾庭 昌喜
	喜村 信江	久保 高江	高岡 賢治	立脇 幸枝	中島 學	藤井 鐵治	又賀 佳子
	松本 静子	三浦 孝子	棕 喜美子	鈴川 博司	田村 幹枝	三浦 孝	御神本 昭三
	山下 節子	渡邊 敦代	大羽 米一	岡崎 ミエコ	島田 美智子	中島 猛	
安田	大谷 美佐子	澄川 カメヨ	竹田 清子	三浦 實	山崎 文人	佐々木 文彦	松原 玲子
	田原 信男	中山 久三	岩崎 静子	岩崎 夕力子	渡邊 兼俊		
鎌手	梅田 良江	高野 妙子	又賀 昭	亦賀 二三枝			
北仙道	田原 芳文	平川 美津枝	廣瀬 あや子	渡邊 英二	豊田 晃富美	渡邊 道代	森脇 弘子
豊川	石川 鈴江	石田 佳夫	長江 悦子	三原 法子	吉部 勝司	吉部 實	石田 泰子
	石田 ツヤ子			真 砂	村上 良一	大石 俊恵	
西益田	齋藤 セツ子	渋谷 徹	高橋 泰教	石川 秀乃	井藤 章雄	大庭 邦男	坂崎 勝也
	村上 勝記	村上 幸江	青木 敬人	猪俣 スミ子	加島 都三子	齋藤 江美子	篠原 良子
	松井 稔	石川 昭子		二 条	加藤 タキヨ	青木 茂	
美濃	原 市子	岡崎 稔					
小野	木島 正治	宮内 悦子	山根 洋子	藤村 博子	宮内 眞樹	三浦 イツノ	
中西	大庭 法子	岡崎 泉	城市 智津子	城市 秀喜	豊田 ミドリ	和崎 ヤス子	岡崎 鈴子
	大内 功		東仙道	寺戸 和憲	両見 富治男	内藤 清	寺岡 一二三
都茂	河野 洋子	眞田 三恵子	田家 俊文	寺戸 茂道	吉村 勲	齋藤 育子	村上 喜代子
	澄川 時枝	三浦 幸夫	二 川	潮 一男	小原 静也	木川 順子	河野 キヨ子
匹見下	中谷 光恵	吉本 和子		道 川	鼠谷 清	土井 道夫	

平成30年度 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ (接種期間：平成30年4月2日～平成31年3月30日)



平成30年度の対象は次の方です！ 生年月日を確認してください！

※今年度限りの対象です！

年齢	平成30年度の対象者（生年月日）
65歳	昭和28年4月2日生～昭和29年4月1日生
70歳	昭和23年4月2日生～昭和24年4月1日生
75歳	昭和18年4月2日生～昭和19年4月1日生
80歳	昭和13年4月2日生～昭和14年4月1日生
85歳	昭和 8年4月2日生～昭和 9年4月1日生
90歳	昭和 3年4月2日生～昭和 4年4月1日生
95歳	大正12年4月2日生～大正13年4月1日生
100歳	大正 7年4月2日生～大正 8年4月1日生

**対象者は2,500円で
接種できます！**
※生活保護世帯の方は無料
注) ただし、次の方は対象外です。

- ①予防接種をすることについて、希望する旨の意思確認ができない方。
- ②これまでに「23価肺炎球菌ワクチン」の予防接種を受けたことがある方。

※接種日に60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓もしくは呼吸器の機能の障がい、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障がいがある方（身体障害者手帳1級相当）も対象となります。

接種回数 1回

持ち物 健康保険証など住所・氏名・年齢が確認できるもの、健康手帳（ある方）

受診方法 外来で接種を行う医療機関は次のとおりです。

各医療機関の診療時間内となりますので、あらかじめ予約をしてください。



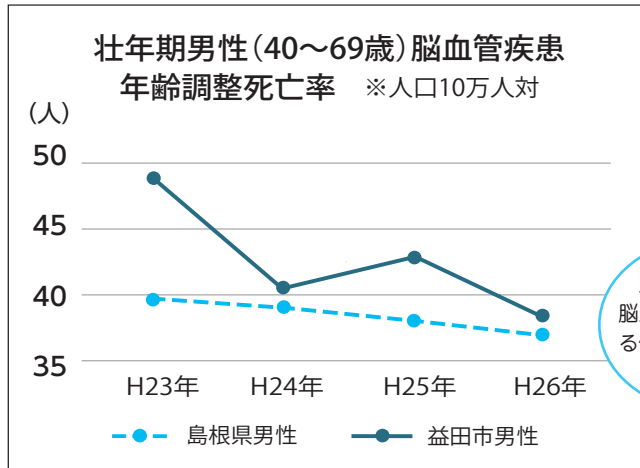
あすかクリニック ☎ 23-3320	石見クリニック ☎ 23-2370	岩本内科医院 ☎ 23-1133	大畑医院 ☎ 22-0506	小田整形外科医院(※) ☎ 22-1168
おちハートクリニック ☎ 23-1588	斧山医院 ☎ 22-1346	金島胃腸科外科 ☎ 22-2345	神崎内科 ☎ 23-4535	黒田医院 ☎ 22-0966
くろたに内科クリニック ☎ 23-7737	神崎耳鼻咽喉科医院 ☎ 22-0551	すみかわクリニック ☎ 23-1188	たかせ内科 ☎ 25-7373	津田医院 ☎ 27-0007
なかしまクリニック ☎ 25-2503	永瀬脳外科内科 ☎ 31-0480	西谷内科医院(※) ☎ 23-7280	能美小児科医院(※) ☎ 24-2886	清澄メモリアル林医院 ☎ 22-3352
林泌尿器科 ☎ 22-0256	平野医院 ☎ 22-0998	益田整形外科医院 ☎ 22-1305	まついクリニック ☎ 31-1830	松本医院 ☎ 25-2611
村野医院 ☎ 31-2400	山尾医院 ☎ 22-1878	真砂診療所 ☎ 26-0012	中村医院 ☎ 56-0008	匹見澄川診療所(※) ☎ 56-0136
匹見道川診療所(※) ☎ 58-0007	美都診療所(※) ☎ 52-7272	益田赤十字病院(※) ☎ 22-1480	※印は、かかりつけ患者のみ	

上記に掲載されていない医療機関の中にも、通院中の方に対しては接種ができる医療機関がありますので、まずはかかりつけ医にご相談ください。

高血圧は、脳卒中の危険因子です！

益田市では、働き盛りの男性の脳卒中死亡率が高くなっています。
「脳卒中予防の10か条」を参考に生活しましょう！

お父さん、
自分の血圧値
知ってる??



県全体と比べて
脳血管疾患で亡くな
る働き盛りの男性が
多いね。



脳卒中予防の10か条 (日本脳卒中協会)

1. 手始めに 高血圧から 治しましょう
2. 糖尿病 放っておいたら 悔い残る
3. 不整脈 見つけ次第 すぐ受診
4. 予防には タバコを止める 意志を持って
5. アルコール 控えめは薬 過ぎれば毒
6. 高すぎる コレステロールも 見逃すな
7. お食事の 塩分・脂肪 控えめに
8. 体力に 合った運動 続けよう
9. 万病の 引き金になる 太りすぎ
10. 脳卒中 起きたらすぐに 病院へ

出典：島根県健康指標データベースシステム (SHIDS)
※標記年を中心とする5年平均



◆こんな症状があれば脳卒中の可能性がります！

- 片方の手足・顔半分のマヒ・しびれが起こる。(手足のみ、顔のみの場合もある)
- 力はあるのに、立てない、歩けない、ふらふらする。
- ロレツが回らない。言葉が出ない。他人の言うことが理解できない。
- 片方の目が見えない。物が二つに見える。視野の半分が欠ける。
- 経験したことのない激しい頭痛がする。

◆次のテストで、ひとつでも異常に該当すれば脳卒中の疑いが高くなります。

顔 歯を見せるように言う。
あるいは笑ってもらう。



正常
左右対称
である



異常
左右非対称
である

腕 目を閉じて手のひらを上にし、10秒間
手を挙げてもらう。



正常
両側とも
同じよう
に動く



異常
片方の腕が落
ちる、もしくは
挙がらない

言葉 「今日はいい天気ですね」と繰り返し言うってもらう。

正常 理解可能な発言

異常 不明瞭・理解不能な発言・発言なし

近年、脳卒中の治療法は大きく進歩しており、早期に専門病院を受診すれば、救命や麻痺などの後遺症を軽減できる可能性が高まります。

効果的な治療を
受けるには

「脳卒中の症状にいち早く気づき」
「ためらわず、速やかに119番」