

保存版

令和8年度

益田市 健康づくり ガイドブック

令和8年4月1日～令和9年3月31日

子どもの健康と
子育てサポート

成人の健康診査・
各種検診一覧

こころと身体の
健康づくり

困ったときの
相談窓口

医療機関等一覧

益田市立
保健センター

問い合わせ先

●益田市立保健センター

健康増進課 ☎ 31-0214 (各課共通)
地域医療対策室 ☎ 31-0213 ☎ FAX 23-7134
子ども家庭支援課 ☎ 31-1381

●益田市立子育て支援センター

☎ ☎ FAX 22-2851

●美都地域総務課 ☎ 52-2312 ☎ FAX 52-2190

●匹見地域総務課 ☎ 56-0302 ☎ FAX 56-0362

この冊子は
令和9年(2027年)
3月まで
ご活用ください



萩・石見空港
オリジナルキャラクター
「トビーくん」

《 掲載内容を変更する場合 》

◎ 広報ますだ ◎ お知らせ放送 ◎ ホームページ 等でお知らせします

必ず受けよう 健康診査 & がん検診

自覚症状が現れにくい、そんな病気が少なくありません。
だからこそ、「定期的な健診とがん検診」で健康状態をしっかりとチェック。
自分の体をしっかりと知るのが、健康維持の第一歩です。

健康診査 & がん検診を受ければ

- ① より早く変化に気づけます
- 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

健康づくりガイドブックを
ご自身やご家族の健康づくりに活用しましょう

広告



太陽フィットネスクラブ石見

TAIYO COMMUNICATIONS





〈マシンジム〉
〈子どもプールレッスン〉

無料体験受付中！

(プール・マシンジム
スタジオレッスン)

**厚生労働大臣認定
健康増進施設！**

益田市駅前町37-13
TEL 0856(23)5581

営業時間

火～金 10:00～22:00
土曜日 10:00～21:00
日曜日 10:00～19:00
休館日 毎週月曜日




Instagram
HP

	月	火	水	木	金	
午前	教習名 勤けるカラダを作る いきいき体操	テエアキネシス	ちんぷんかんぷん 第1.3週目	大きいボール・ 小さいボール 第2.4週目	エアロピクス	一生ブレない 体幹づくり
	教習日 10:30～11:15 担当 豊田健太	10:30～11:30 10:45～11:45 伴 奏子	10:30～11:15 石川寛子	10:30～11:15 伴 奏子	10:30～11:30 島田美和	10:30～11:15 豊田健太
午後	教習名 楽しい楽ちんダンス 第1.3週目	正しい姿勢で シェイプアップ			ココロとカラダ 肩うストレッチ	ステップエアロ
	教習日 13:00～13:45 担当 伴 奏子	13:00～14:00 石川寛子			13:00～13:45 豊田健太	13:00～13:45 島田美和
夕方	教習名 ヤスコデラックス 第2.4週目					イージーステップ
	教習日 13:00～13:50 担当 伴 奏子					18:00～18:45 島田美和
夜	教習名 ヤスコデラックス	ゆるいヨガを ピラティス			コリオステップ	
	教習日 19:30～20:20 担当 伴 奏子	19:30～20:15 豊田健太			19:30～20:20 伴 奏子	

まずは無料体験から！

**気分で選べる 14レッスン!!
定額で通い放題**

(株) 森本建設フィットネス部 (コンスパ)

益田市あけぼの西町 5-5 (旧益田スイミング)

TEL 0856-23-6565

令和8年度「益田市健康づくりガイドブック」

INDEX

子どもの健康と子育てサポート

母子保健係	2
子育てあんしん相談係	2
子育て支援センター	3

成人の健康診査・各種検診一覧

健康診査・各種健(検)診	4～5
健康診査	6
がん検診	7
・がんセット検診	7
・大腸がん検診	7
・乳がん検診	8
・子宮頸がん検診	9
・肺がん検診	10
・胃がん検診	10
肝炎ウイルス検査	11
歯周疾患検診	11
後期高齢者歯科口腔健診	11
益田保健所の無料検査について	12
結核健診	12～13
予防接種	14

こころと身体の健康づくり

健康ますだ市 21	15
健康相談・健康教室	16
こころの健康づくり	17

困ったときの相談窓口

ますだ健康ダイヤル 24	18
益田市休日応急診療事業	18
ひとりで悩まないで	19

医療機関等一覧

病院・医院／歯科医院／保険薬局の一覧	20～21
--------------------	-------

益田市立保健センター

施設のご案内	22
--------	----

子どもの健康と子育てサポート

子ども家庭支援課（こども家庭センター）では以下の事業やサポートを行っています。
妊娠・出産・子育てに関する不安や悩みを相談できる場所です。必要に応じてさまざまな機関と一緒に皆さまの子育てをサポートしていきます。お気軽にご相談ください。
詳しくは、電話や来所でご相談いただくか、市ホームページをご覧ください。

母子保健係

☎31-1381 FAX 23-7134

●妊娠したら

- 母子健康手帳の交付
- 妊婦健康診査
- すくすくCafe（妊娠前からはじめる食事や歯などに関する健康づくりの話）

●赤ちゃんが生まれたら

- こんにちは赤ちゃん訪問
- 産婦健康診査
- 産後ケア事業
- 乳幼児健康診査（1カ月児・乳児・7カ月児・1歳6カ月児・2歳児・3歳児）
- 5歳児相談事業
- 予防接種
- 乳幼児発達支援事業（就学前の子どもの発達相談・子育て相談・ことばの相談）



乳幼児健診について

●医療費のサポート

- 不妊治療費の助成
- 不育症治療費の助成
- 未熟児養育医療の給付
- 新生児聴覚検査費の助成

●お役立ち情報

- 母子手帳アプリ「母子モ♡ますだ」
- Cookpad（クックパッド）益田市公式キッチン



子育てあんしん相談係

☎31-1977

●子育て中に悩みがあったら

子どもや子育てに関する様々な相談を受けています。また、児童虐待に関する相談・連絡も受けています。匿名の相談も可能です。

※相談の形態は、電話、ご家庭への訪問、来所、いずれの対応も可能です。

●DV等で悩みがあったら

相談員が、配偶者や恋人等からのDV、嫌がらせなど、様々な相談に対応します。秘密は守られます。

※相談時間：平日 8:30～17:15 相談専用電話：0120-71-7867（通話料無料）

問い合わせ先

子ども家庭支援課（こども家庭センター）

- 母子保健係 ☎31-1381
- 子育てあんしん相談係 ☎31-1977



子育てでちょっと気になっている事、何でも気軽に（来所・電話）ご相談ください。
行事がない日は親子で（ホールや園庭）自由に遊べます。



●開所時間 9:00~17:00 ●休館日 月曜日・祝日・年末年始

※下記の予定は、都合により変更になる場合があります。当支援センターにお問い合わせいただくか、市ウェブサイト・母子モ♡ますだ・カンガルーだより等でご確認ください。

交流事業

●わくわくの日
10:00~11:00

季節の行事やリズム遊びなど親子や友達と一緒に楽しみましょう。



●0歳児の会『だっこっこ』（月1回）

10:00~11:00 対象:0歳児とその保護者

（これから出産予定の初妊婦さんも参加できます。）歌や手遊び・交流会などを通して、親も子もたくさん友達をつくりましょう。助産師に相談（発育発達、母乳・ミルク他）ができます。

●あかちゃんルーム（月1回）14:00~16:00

対象:ねんね~ハイハイくらいのおかちゃんと保護者
ちいさなあかちゃんだけの時間です。上記の時間中、都合のよい時間にご利用ください。（助産師相談ができます。）あかちゃんとゆったりのおんびり過ごしてくださいね。

●よむよむの日（月1回）10:00~

いろいろな絵本を、大人も子どもと一緒に楽しみましょう！お気に入りとはどんな絵本かな？



●Enjoy!お誕生日会（月1回）10:30~

親子で誕生日カード作り（メッセージ・手形他）お誕生日お祝い会（歌やお話、ふれあい遊び等）お誕生日でないお友達も参加してね。一緒にお祝いしましょう。



※上記事業について、予約が必要な行事もあります。カンガルーだより・母子モ♡ますだ・市ウェブサイト等でご確認の上、ご参加ください。お待ちしております！

●その他

保育園・幼稚園のパンフレットの閲覧、園開放日、子育てサークル他についての情報コーナーがあります。

ファミリー・サポート・センター

☎23-0030（支援センター内）

『子育ての手助けをして欲しい』『子育てのお手伝いをしたい』という人たちが会員となり、一時的な子どものお世話を有料で行うという、子育て家庭に心強いサポートがあります。

※保護者の通院、臨時的就労時や、学童保育後の預かりなど短時間の援助を行います。

※依頼（おねがい）会員・提供（まかせて）会員のどちらも登録が必要です。

※センターは、会員さん同士の仲介をします。

※詳しい内容については、センターまでお問い合わせください。

相談・学習など

子育て講演会、幼児安全法講習会等を不定期に開催します。

●乳幼児健康相談（月1回）9:30~11:00

《身体計測・個別専門相談ができます》

相談員：保健師・助産師・栄養士・保育士
身体計測のみも受け付けています。
母子健康手帳・パスタオルをご持参ください。
☎22-2851

●離乳食講習会（月1回）10:00~（1時間程度）

離乳食のスタート頃（初期~中期）のポイントについてのお話や、わからない事、困っている事など相談することができます。

定員:7組 ※予約が必要です。☎22-2851

※離乳食のすすみ具合は個人差があります。月齢に関わらずご相談ください。



●プレママ・パパ講座

『ハロー！ベビー♡Happy講座』

対象:妊婦さん・ご家族

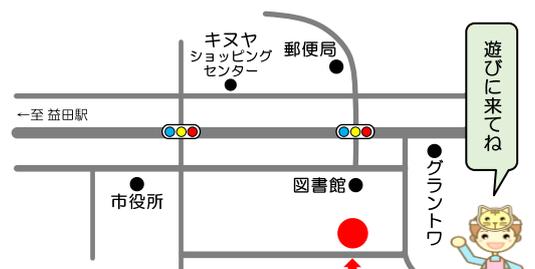
内容

- 助産師さんのお話（おなかのあかちゃんの様子・生まれてからの生活他）
- 妊婦さん同士で話してみよう！（あかちゃんってどんな感じかな？）
- パパの妊婦体験（ジャケット着用）ができます。
- 支援センター事業・出産手続きや健診などの紹介
母子健康手帳をご持参ください。

定員:7組 ※予約が必要です。☎22-2851

体調の良い時期にご参加ください。

《すくすくCafe》（子ども家庭支援課）へもご参加ください。



遊びに来てね



子育て支援センター

成人の健康診査・各種検診一覧

《 詳細は各ページをご覧ください 》

健康診査

毎年受けて、重症化させない！益田市では年に一度の健康診査があります。

	健康診査	特定健康診査	後期高齢者健康診査
検査内容	身体計測、尿検査、問診、血圧測定、診察、血液検査（脂質・肝機能・糖・貧血・腎機能・尿酸） * 医師の判断により心電図、眼底検査を実施		
～39歳	○		
40～74歳 (年度内に 40歳になる人)		○	
75歳以上			○
対象条件	• 職場等で健診を受ける機会のない人	• 益田市国民健康保険加入者 * 「受診券」を発行	• 後期高齢者医療保険加入者 • かかりつけ医へご相談ください
	• 国民健康保険以外の方は加入されている保険者へお問い合わせください		
詳細	6ページ		

がん検診

	大腸がん	乳がん	子宮頸がん	肺がん	胃がん
検査内容	便を2日分とり、 潜血反応を調べる	マンモグラフィ	内診、視診 細胞を採取して調べる	X線撮影	バリウムを飲み X線撮影
20～39歳			○ 20歳・30歳無料		
40～74歳	○	○ (施設は～69歳) 40歳無料	○	○	○
75歳以上	○	○	○	○	○
対象条件	受診時40歳以上		受診時20歳以上	受診時40歳以上	
	益田市に住所登録のある人				
詳細	7ページ	8ページ	9ページ	10ページ	10ページ

- 同じ種類のがん検診は、年度内に1回のみ受診できます。
- 症状がある人は、がん検診を待たずに、専門の医療機関を受診しましょう。
- 検診結果は益田市が保管します。結果の取り扱いには留意し、秘密の保持をいたします。

結核健診

年に1度はレントゲン撮影をしましょう！

	結核健診
検査内容	X線撮影
対象者	65歳以上（対象者にレントゲン撮影票を送付します）
詳細	12～13ページ

- 喫煙している（していた）、受動喫煙の機会が多くある、職業的ばく露（アスベスト等の有害物質）に1つでも当てはまる方は肺がん検診をおすすめします。
- 結核健診と肺がん検診の両方を受けることはできません。

今年の健(検)診プランを立てよう！

健康増進課 ☎31-0214 FAX 23-7134



肝炎ウイルス検査

肝炎ウイルス検査	
検査内容	問診、採血を行い、B型、C型肝炎ウイルスの感染有無を調べる
対象者	①年度内に満40歳となる方 ②年度内に満41歳以上となる方で、過去に肝炎ウイルス検査に相当する検査を受けたことがない方
詳細	11ページ

歯周疾患検診・後期高齢者歯科口腔健診

	歯周疾患検診	後期高齢者歯科口腔健診
検査内容	問診、口腔内検査、結果説明	栄養状態（身長、体重、BMI、ふくらはぎの周りの長さ、握力など）、歯の状態、歯周病の状況、ものを噛む力、飲み込む力
対象者	40歳（昭和61生）・50歳（昭和51生） 60歳（昭和41生）・70歳（昭和31生）	昭和16年4月2日生～昭和26年4月1日生 （対象者に受診券を送付します）
詳細	11ページ	11ページ

予防接種

	肺炎球菌ワクチン	インフルエンザ	新型コロナワクチン
対象者	次の①または②に該当する益田市民で、予防接種をすることについてご本人が希望する旨の意思確認ができる方		
	①接種日に65歳の方	①接種日に65歳以上の方	①接種日に65歳以上の方
	②接種日に60～64歳で、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（主治医にご相談ください）		
詳細	14ページ	14ページ	14ページ

带状疱疹ワクチン	
対象者	次の①または②に該当する益田市民で、予防接種をすることについてご本人が希望する旨の意思確認ができる方
	①右記年齢に該当する方（今年度限りの対象） ②接種日に60～64歳で、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（主治医にご相談ください）
詳細	14ページ

年齢	带状疱疹ワクチン 対象者（生年月日）
65歳	昭和36年4月2日生～ 昭和37年4月1日生
70歳	昭和31年4月2日生～ 昭和32年4月1日生
75歳	昭和26年4月2日生～ 昭和27年4月1日生
80歳	昭和21年4月2日生～ 昭和22年4月1日生
85歳	昭和16年4月2日生～ 昭和17年4月1日生
90歳	昭和11年4月2日生～ 昭和12年4月1日生
95歳	昭和6年4月2日生～ 昭和7年4月1日生
100歳	大正15年4月2日生～ 昭和2年4月1日生

健康診査

	健康診査	特定健康診査	後期高齢者健康診査
料 金	無 料 ※令和8年度から全員無料になります		
持ち物	健康保険の資格がわかるもの（マイナ保険証・資格確認書等） 受診券（特定健康診査の方）・昨年度の結果がわかるもの（お持ちの方）・健康手帳		
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> • 健診の前日は飲酒や激しい運動は控えましょう。 • 午前中に受診する場合…前日の夜9時以降、水以外はとらないようにしましょう。 • 午後を受診する場合…軽めの朝食にし、健診まで水以外はとらないようにしましょう。 • 内服中の方は、当日の内服の有無、注意事項について事前に主治医に確認してください。 		

①個別健診

時 期	受診場所	申し込み
6月1日～3月31日	指定医療機関（20ページ）をご覧ください	●医療機関にご予約ください

※健診の結果は受診された医療機関から益田市に報告があります。健康教室の案内など、各種保健事業に活用させていただきます。結果の取り扱いには十分留意いたしますので、ご了承ください。

②集団健診 《要申込》 今年度もがん検診セット!! ぜひご利用ください。

	月 日	受付時間	場 所	セット検診	申し込み/問い合わせ
匹見会場	6月 8日(月)	9:00～11:00	匹見タウンホール	<ul style="list-style-type: none"> • 胃がん • 肺がん 	<ul style="list-style-type: none"> ●匹見地域総務課 ☎ 56-0302 FAX 56-0362
		13:30～14:30	匹見下公民館	<ul style="list-style-type: none"> • 胃がん 	
美都会場	7月 6日(月)	8:30～11:00	ふれあいホールみと	<ul style="list-style-type: none"> • 胃がん • 肺がん 	<ul style="list-style-type: none"> ●美都地域総務課 ☎ 52-2312 FAX 52-2190
		13:30～14:30	東仙道公民館	<ul style="list-style-type: none"> • 胃がん 	
益田会場	<div style="background-color: #0070C0; color: white; padding: 2px;">がんとセット</div> 11月17日(火)	9:00～11:00	益田市 人権センター (須子町)	<ul style="list-style-type: none"> • 胃がん • 肺がん • 大腸がん • 肝炎ウイルス検査 	《申し込み期間》 9月11日(金) ～10月22日(木) <ul style="list-style-type: none"> ●健康増進課 ☎ 31-0214 (平日8:30～17:15)
		13:00～14:00		<ul style="list-style-type: none"> • 肝炎ウイルス検査 	
	11月18日(水)	9:00～11:00		<ul style="list-style-type: none"> • 肝炎ウイルス検査 	

セット検診は**別途料金**がかかります（生活保護世帯の方は無料）

- 胃がん…1,100円
- 肺がん…300円
- 大腸がん…800円
- 肝炎ウイルス検査…500円（節目年齢の方は無料、詳しくは11ページをご覧ください）

がん検診 身体の声 を 聞いてみよう

がんセット検診

《要申込》 健康増進課 ☎31-0214 (平日8:30~17:15)

※健康診査はありません。対象者は4ページ、料金・持ち物は各がん検診(7~10)ページをご覧ください。

8月3日(月)
市民学習センター

申し込み期間 6/1(月)~7/24(金)

・胃がん・乳がん・子宮頸がん

《受付時間》9:00~11:30 / 13:00~14:30

一度で済むので
お忙しい方
におすすめです!

10月25日(日)
市民学習センター

申し込み期間 8/3(月)~10/15(木)

・胃がん・乳がん・子宮頸がん

《受付時間》9:00~11:30 / 13:00~14:30



2月14日(日)
総合福祉センター

申し込み期間 11/2(月)~1/29(金)

・胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん

《受付時間》9:00~11:30 / 13:00~14:30

大腸がん検診

《要申込》

料 金	800円 (生活保護世帯の方は無料)	持ち物	容器セット・料金・健康手帳
-----	--------------------	-----	---------------

日程表

益田地区	申込期間：9月24日(木)~10月23日(金) 申込・容器配布：益田公民館		高津地区	申込期間：9月24日(木)~10月23日(金) 申込・容器配布：高津公民館		
容器提出日	受付時間	会 場	容器提出日	受付時間	会 場	
10月 7日(水)	9:00~10:00	益田公民館	10月 7日(水)	9:00~10:00	高津公民館	
10月28日(水)			10月28日(水)			
全 地 区	申込期間：9月24日(木)~10月23日(金) 申込・容器配布：益田市立保健センター		中西・西益田・豊川・小野・美都・匹見地区 申込・容器配布：各地区のチラシをご覧ください			
容器提出日	受付時間	会 場	地 区	容器提出日	受付時間	会 場
10月 6日(火)	9:00~10:00	益田市立保健センター	中西	10月 6日(火)	9:00~10:00	中西公民館
10月29日(木)			西益田	11月12日(木)	9:00~10:00	豊田公民館 西益田公民館
全 地 区	申込：健康増進課 ☎31-0214 容器：後日ご自宅に郵送します		豊川	11月 5日(木)	9:00~10:00	豊川公民館
	容器提出日	受付時間	会 場	小野	11月 5日(木)	9:00~10:00 9:30~10:00
11月17日(火)	●健診セット (詳細は6ページ)	人権センター	美 都	11月10日(火)	7:45~ 8:30	美都分庁舎
2月14日(日)	●がんセット検診 (詳細は7ページ)	総合福祉センター			9:00~ 9:30	二川公民館
全 地 区 (郵送法)	申込期間：1月7日(木)~1月29日(金) 申込・容器配布：益田市立保健センター 美都分庁舎・匹見分庁舎				10:00~10:30	美都分庁舎
	容器提出日	提出方法			11:00~11:30	東仙道公民館
1月10日(日) ~2月3日(水)	期間内にポストに投函してください 詳細は広報ますだ9月号等でお知らせします				匹見	11月26日(木)
					9:00~10:00	匹見分庁舎
					10:30~11:00	匹見下公民館

乳がん検診・子宮頸がん検診について 《受診間隔は2年に1回です》

- 国の方針に基づき、受診間隔を2年に1回としています。
例) 令和7年度、検診を受けられた方は、次は令和9年度に受診できます。
- ※2年連続で受診された場合、全額自己負担になる場合があります。
※無料クーポン券(乳がん検診は40歳、子宮頸がん検診は20歳、30歳)の対象者で令和7年度にすでに受診済みの方へは無料クーポン券は送付しません。

受診した年月日を「健康手帳」に記入しましょう

乳がん検診

《要申込》健康増進課 ☎31-0214 (平日 8:30~17:15)

料 金	2,000円 (生活保護世帯の方は無料)	持ち物	料金・健康手帳・施設検診のみ健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証・資格確認書等)
注 意 事 項	妊娠中・授乳中の方、卒乳後6か月未満の方、ペースメーカー、豊胸術を受けたことのある方、持続血糖測定器装着の方は、受診をお断りしています。		
無料対象者 40歳 (昭和60年4月2日~昭和61年4月1日生まれ) には無料クーポン券を送付します。			

①施設健診

受付開始 4月1日(水)~

実施機関	益田赤十字病院 (乙吉町)	医師会病院 (保健予防センター) (遠田町)
検診が受けられる日	水曜日 9:00~ 金曜日 14:00~	月・火・水・木曜日 14:30~

②集団健診 日程表

受付開始 4月1日(水)~ 8月3日(月)~ 11月2日(月)~ 1月5日(火)~

★の日は子宮頸がん検診とセットで受けられます!

月 日	受付時間	地区	会 場	月 日	受付時間	地区	会 場
★ 5月10日(日)	9:00~11:30	吉田	市民学習センター	★10月27日(火)	8:50~ 9:10	美都	二川公民館
	13:00~14:30				9:45~11:45		ふれあいホールみと
5月15日(金)	8:40~ 9:15	安田	安田公民館		13:15~13:45		東仙道公民館
	10:00~12:30	益田	れきしーな*		15:00~15:45		益田
6月17日(水)	14:00~15:45	高津	高津公民館	★12月10日(木)	9:00~11:00	安田	安田公民館
	8:40~ 9:30	中西	中西公民館		13:00~15:00	豊川	豊川公民館
		10:15~11:15	小野	小野公民館	★ 1月14日(木)	9:00~ 9:30	鎌手
13:00~14:30	西益田	豊田公民館	10:30~11:30	高津		高津公民館	
8月 3日(月)	●がんセット検診 (詳細は7ページ)	市民学習センター			13:00~14:30	ゆめタウン益田	
★10月 8日(木)	8:40~ 9:00	道川公民館		2月14日(日)	●がんセット検診 (詳細は7ページ)	総合福祉センター	
	9:45~11:45	匹見	匹見保健センター	★ 3月14日(日)	9:00~11:30	吉田	市民学習センター
	13:00~13:30		三出原集会所				
10月25日(日)	●がんセット検診 (詳細は7ページ)	市民学習センター		※益田市立歴史文化交流館「れきしーな」			

運動と 早寝 早起き がん予防

子宮頸がん検診

《要申込》健康増進課 ☎31-0214 (平日 8:30~17:15)

料 金	900円 (生活保護世帯の方は無料)	持ち物	料金・健康手帳・施設検診のみ健康保険の資格がわかるもの (マイナ保険証・資格確認書等)
注 意 事 項	月経と重なった場合、受診をお断りする場合があります。出血、痛みがある場合は医療機関を受診しましょう。		
<p>無料対象者 20歳 (平成17年4月2日~平成18年4月1日生まれ) ・ 30歳 (平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれ) には無料クーポン券を送付します。</p> <p>平成7年4月2日~平成8年4月1日生まれの方はHPV検査も無料で受けることができます。</p>			

①施設健診

受付開始 **4月1日(水)~**

実施機関	益田赤十字病院 (乙吉町)	医師会病院 (遠田町)	山根病院三隅分院 (三隅町)
検診が受けられる日	月・木曜日 15:00~	月曜日 (第2・4) 16:00~16:30 火曜日 15:00~15:30	月・水・木曜日 9:00~12:00 13:00~17:00 火・土曜日 (第1・3) 9:00~12:00

②集団健診 日程表

受付開始



4月1日(水)~



8月3日(月)~



11月2日(月)~



1月5日(火)~

★の日は乳がん検診とセットで受けられます！

月 日	受付時間	地区	会 場	月 日	受付時間	地区	会 場	
★ 5月10日(日)	9:00~11:30	吉田	市民学習センター	★10月27日(火)	8:50~ 9:10	美都	二川公民館	
	13:00~14:30				9:45~11:45		ふれあいホールみと	
5月21日(木)	9:00~ 9:20	小野	小野公民館		13:15~13:45		益田	東仙道公民館
	10:00~10:20	中西	中西公民館		15:00~15:45	合同庁舎		
	10:50~11:50	西益田	豊田公民館		★12月10日(木)	9:00~11:00	安田	安田公民館
	13:30~13:50		西益田公民館			13:00~14:30	豊川	豊川公民館
8月 3日(月)	●がんセット検診 (詳細は7ページ)	益田	れきしーな	9:00~ 9:30	鎌手	鎌手公民館		
				10:30~11:30	高津	高津公民館		
★10月 8日(木)	8:40~ 9:00	匹見	道川公民館	2月14日(日)		●がんセット検診 (詳細は7ページ)	総合福祉センター	
	9:45~11:45		匹見保健センター					
	13:00~13:20		三出原集会所	★ 3月14日(日)	9:00~11:30	吉田	市民学習センター	
10月25日(日)	●がんセット検診 (詳細は7ページ)	市民学習センター	13:00~14:30					

肺がん健診

料 金	300円（生活保護世帯の方は無料）	持ち物	料金・健康手帳
-----	-------------------	-----	---------

集団検診 日程表

月 日	受付時間	地区	会 場
6月 8日(月)	9:00～ 9:20	匹 見	匹見タウンホール ●健診セット
	10:00～10:30	西益田	豊田公民館
	11:00～11:30	高 津	高津公民館
	13:00～13:30	吉 田	市民学習センター
	14:00～14:30	安 田	安田公民館
	15:00～15:20	鎌 手	鎌手公民館
7月 6日(月)	8:30～10:00	美 都	ふれあいホールみと ●健診セット
	10:40～11:00	豊 川	豊川公民館
	11:30～12:00	益 田	れきしーな
	13:30～14:00	小 野	小野公民館
	14:30～15:00	中 西	中西公民館
11月17日(火) 要申込	●健診セット (詳細は6ページ)		人権センター
2月14日(日) 要申込	●がんセット検診 (詳細は7ページ)		総合福祉センター

注意事項

- 65歳以上の方は、肺がん検診と結核健診の両方を受けることはできません。
- 検診をスムーズに行うため、金具・アクセサリー・柄・ボタン等がなく着脱しやすい服装でお越しください。

国の指針の改正により、令和8年度から喀痰検査の実施は取りやめました。
痰が続く場合は、医療機関を早めに受診してください。

胃がん健診

料 金	1,100円（生活保護世帯の方は無料）	持ち物	料金・健康手帳
-----	---------------------	-----	---------

集団検診 日程表

月 日	受付時間	地区	会 場
6月 8日(月) ●健診セット	9:00～11:00	匹 見	匹見タウンホール
	13:30～14:30		匹見下公民館
7月 6日(月) ●健診セット	8:30～11:00	美 都	ふれあいホールみと
	13:30～14:30		東仙道公民館
8月 3日(月) 要申込	●がんセット検診 (詳細は7ページ)		市民学習センター
10月25日(日) 要申込	●がんセット検診 (詳細は7ページ)		市民学習センター
11月17日(火) 要申込	●健診セット (詳細は6ページ)		人権センター
2月14日(日) 要申込	●がんセット検診 (詳細は7ページ)		総合福祉センター

注意事項 胃がん検診を受診する前に必ずお読みください

絶飲食の時間が短い場合、検診を受診できないことがありますので、ご注意ください。

●食事について

《午前を受診する場合》

前日の夜9時以降、水以外はとらないでください。

《午後を受診する場合》

軽い朝食は摂っていただいても構いません。ただし、検診6時間前までに必ず朝食を済ませてください。

★前日の夜から避けた方がよい食品★

肉類、貝類、天ぷら、ラーメン、ねり製品、こんにゃく、海藻類、きのこなど消化に悪いもの

●飲水について

原則として絶飲ですが、検診2時間前まではコップ1杯程度の水を飲んでいただいても構いません。

●服薬について

検診当日の服薬は、事前に主治医に確認してください。

●服装について

検診をスムーズに行うため、金具・アクセサリー・柄・ボタン等がなく着脱しやすい服装でお越しください。

《下記に該当する方は検診を受診できません》

- バリウムを飲んで体調不良または強度の便秘になったことがある。
- 最近5日以上便が出ていない。
- 腸閉塞になったことがある。
- 病気で水分摂取制限がある。
- 現在妊娠している、または妊娠の可能性がある。



肝炎ウイルス検査

肝硬変や肝がん[※]に進行する恐れのある肝炎ウイルスの感染は、血液検査をしなければわかりません。「検査を受けたことがない」「わからない」という方は、一生に一度は検査を受けましょう。

B型・C型肝炎は、適時の治療によってがんへの進行を防ぐことが期待できるようになりました。

料 金	500円 生活保護世帯の方、右記の 節目年齢 の方は 無料 →	肝炎ウイルス 節目年齢	40歳	昭和 61年 4月 2日生～ 昭和 62年 4月 1日生 (申込不要) 無料券を送付します (受診済みの方は除きます)
持ち物	健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証・資格確認書等) 料金または無料券・健康手帳		45歳	昭和 56年 4月 2日生～ 昭和 57年 4月 1日生
受診場所/時期	指定医療機関/6月1日～3月31日 集団/健康診査同日	50歳	昭和 51年 4月 2日生～ 昭和 52年 4月 1日生	
受診方法	①指定医療機関⇒20ページの医療機関一覧【健康診査】をご覧ください。 ・かかりつけ医をお持ちの方は、かかりつけ医での受診をおすすめします。 ・特定健診や後期高齢者健康診査等の受診時を利用すると、採血が一度にできます。医療機関にご相談ください。 (ただし、人間ドックは利用できません。) ※事前に 予約をして受診 してください。 ② 集団健診 ⇒ 集団健診日程と同じ(6ページ) ●集団健診の申込にあわせてお知らせください。	55歳	昭和 46年 4月 2日生～ 昭和 47年 4月 1日生	
		①、②のどちらでも検査を受けることができます。 (1人1回)	60歳	昭和 41年 4月 2日生～ 昭和 42年 4月 1日生
		65歳	昭和 36年 4月 2日生～ 昭和 37年 4月 1日生	
		70歳	昭和 31年 4月 2日生～ 昭和 32年 4月 1日生	
		75歳	昭和 26年 4月 2日生～ 昭和 27年 4月 1日生	
		80歳・85歳・90歳……続きます		

※40歳以外の節目年齢で検査を希望される方は、無料券を発行しますので、健康増進課へお申し込みください。

歯周疾患検診

★事前に**ご希望の歯科医療機関(21ページ)**にお申し込みください。

細菌の感染によって歯ぐきに炎症が起き、進行すると歯が抜け落ちてしまいます。歯周病はお口の生活習慣病といわれ、全身の病気との関係も注目されています。この機会に検診を受けましょう！

料 金	500円 (生活保護世帯の方は無料)	持ち物	健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証・資格確認書等)・料金・健康手帳
受診場所	指定医療機関(21ページ)をご覧ください	時 期	6月1日～12月31日 (医療機関の休診日を除く)

後期高齢者歯科口腔健診

★事前に**ご希望の歯科医療機関(21ページ)**にお申し込みください。

歯や歯肉、噛む力などお口の中の状態を調べます。お口の機能低下は、全身の健康に影響します。歯のない人や総入れ歯の人も受診できます。健康でいきいきと暮らせるよう、歯と口の中の健康チェックをしましょう。

*この健診は、島根県後期高齢者医療広域連合が実施しています。

料 金	無料	持ち物	歯科口腔健康診査受診券・健康保険の資格がわかるもの(マイナ保険証・資格確認書等)
受診場所	指定医療機関(21ページ)をご覧ください	時 期	6月1日～12月31日 (医療機関の休診日を除く)

<要介護3以上で在宅介護を受けている方へ>

医療保険・介護保険で歯科管理を受けていない方は、訪問健診を受けることができます。

- ・訪問健診を受けるために必要な書類があります。
- ・歯科医師が訪問健診をするためにかかった交通費等は自費負担となります。

訪問健診を希望される方、対象になるか確かめたい方は、**益田市保険課(☎31-0215)**までご連絡ください。

益田保健所の無料検査について

島根県益田保健所 ☎31-9549 FAX 31-9568

島根県益田保健所（益田市昭和町 13-1）では、次の無料検査を実施しています。[匿名可]

※医師等の都合上、日程を変更する場合があります。必ず事前にお問い合わせください。

検査内容	検査日時	検査の流れ	結果のお知らせ
エイズ検査（HIV抗体検査）	原則、毎月 第1・第3火曜日 9:30～11:00	①電話で予約 ☎31-9549 ②予約日時に益田保健所で検査 ③結果説明	約1時間後
肝炎ウイルス検査（B型・C型）			約10日後

●同じ日時で、骨髄ドナーの登録も実施しています。（要予約）

結核健診

料 金	無料	持ち物	レントゲン撮影票（対象者に送付します）
注意事項	<ul style="list-style-type: none"> レントゲン撮影票を紛失した場合は当日受付でお申し出ください。 会場によっては日陰のないところもあります。各自で熱中症対策をお願いします。 		
服 装	<ul style="list-style-type: none"> 健診をスムーズに行うため、金具・アクセサリ・柄・ボタン等がなく着脱しやすい服装でお越しください。 		
健診結果	<ul style="list-style-type: none"> 異常のない方へは、結果を通知しません。異常のある方のみ、後日（1ヶ月前後）通知します。 		

結核健診 日程表

5月 匹見・豊川・小野 地区

地区	日にち	会 場	時 間	地区	日にち	会 場	時 間
匹見	7(木)	石谷老人福祉センター	9:15～ 9:25	匹見	8(金)	三葛集会所	9:15～ 9:30
		大津バス停対岸広場	9:50～ 9:55			檜田橋	9:45～ 9:50
		土井ノ原集会所	10:15～10:30			七村口	10:15～10:25
		三出原集会所	10:40～10:55			紙祖自治会館	10:40～10:55
		能登集会所	11:25～11:35			匹見保健センター	11:15～11:45
		下道川消防車庫前	13:00～13:10			匹見中央体育館	13:15～13:40
		臼木谷集会所	13:30～13:35			落合会館	14:00～14:10
		道川公民館	13:45～13:55			矢尾集会所	14:30～14:35
		日の里集会所	14:05～14:15			広瀬自治会館	15:00～15:15
豊川		豊川公民館	15:00～15:30				
小野	20(水)	札幌集会所 滑・明神荘 小野公民館	9:15～ 9:45 10:10～10:20 10:50～11:40	小野	20(水)	旧西日本縫製工跡 JF 飯浦出張所	13:15～13:45 14:15～14:45

6月 美都・真砂・豊川 地区

地区	日にち	会 場	時 間	地区	日にち	会 場	時 間
美都	1(月)	板井川集会所	9:00～ 9:10	美都	2(火)	東仙道公民館	9:00～ 9:15
		二川公民館	9:30～ 9:50			三谷集会所	9:35～ 9:50
		丸茂集会所	10:05～10:25			小原郷集会所	10:10～10:20
		都茂上自治会館	10:40～11:00			下都茂集会所	10:40～10:50
		久原中倉人元木集会所	11:20～11:30			仙道会館	11:00～11:15
		ふれあいホールみと	13:00～13:30			朝倉集会所	11:25～11:35
		大神楽集会所横	14:00～14:05			笹倉集会所	11:50～11:55
		安養寺駐車場	14:30～14:40	下波田・消防車庫		13:30～13:45	
		金谷集会所	14:50～14:55	真砂公民館		14:00～14:20	
		都茂保育所下	15:15～15:30	馬谷城山会館		14:40～14:50	
				豊川		久々茂集会所	15:10～15:30

6月 益田・吉田・高津 地区

地区	日にち	会 場	時 間	地区	日にち	会 場	時 間
益田	22(月)	合同庁舎玄関前	8:00~10:15	吉田	26(金)	下本郷ふれあい会館	8:30~10:30
		沖田集会所 れきしーな	10:30~10:45 11:00~11:20			久城北集会所(スクモ塚)	11:00~11:30
吉田	22(月)	太陽フィットネスクラブ石見 多田公民館 水分集会所	13:00~14:00 14:30~15:00 15:15~15:45			久城原浜自治会集会所 久城会館 福王寺駐車場(中須町)	13:00~13:30 13:50~14:35 15:00~15:30
益田	23(火)	旧藤原鮮魚店前 益田水源地 中国電力土井アパート駐車場 益田整形外科医院 高田建設 旭町集会所	8:30~10:00 10:35~11:05 11:25~11:55 13:15~13:45 14:05~14:35 15:05~15:35	吉田	29(月)	ひばりヶ丘公民館 乙吉公民館 吉田小学校 中島公民館 大塚集会所	9:00~ 9:40 10:00~10:50 11:20~12:10 13:30~14:00 14:20~15:00
				高津		三里ヶ浜自治会館	15:30~16:00

7月 高津・安田・吉田・北仙道・種 地区

地区	日にち	会 場	時 間	地区	日にち	会 場	時 間
高津	2(木)	下市・小藤板金店 浜寄会館(高架下) 浜集会所 八本松・三浦浴材店 キヌヤ緑ヶ丘店駐車場	9:15~ 9:45 10:15~10:45 12:45~13:30 14:00~14:45 15:10~15:40	安田	13(月)	東陽中学校 津田集会所 安田公民館 JAしまね西いわみ益田東支店 (上遠田集会所横) 進徳憩いセンター 市宮原浜集会所	9:00~ 9:45 10:10~10:50 11:20~12:20 13:50~14:50 15:10~15:30 15:50~16:10
		高津	3(金)			人権センター 須子文化福祉会館 明見集会所(市営住宅) 尾木木工(角井) 飯田コミュニティセンター つづし・吉山隆康様宅 高津公民館 県立西部高等技術校	8:30~ 9:30 9:50~10:20 10:40~11:10 11:30~11:40 13:00~13:20 13:30~13:40 14:00~15:00 15:20~15:50
北仙道	乙子集会所 北仙道公民館 山折集会所			12:15~12:20 13:45~14:05 14:25~14:35			
種	本郷・旧岩崎様宅地前 種公民館			15:05~15:15 15:35~15:55			
北仙道	赤雁の里			16:10~16:20			

8月 鎌手・真砂・西益田・美濃・中西・二条 地区

地区	日にち	会 場	時 間	地区	日にち	会 場	時 間
鎌手	6(木)	木部公民館 大浜漁協 宇治集会所 鎌手公民館 土田・寺戸杉様宅 金山・三浦孝雄様宅	9:00~ 9:30 9:50~10:50 11:20~11:30 13:00~14:00 14:20~14:40 15:00~15:10	西益田	17(月)	柿原集会所	9:15~ 9:20
		美濃	有田下集会所 美濃公民館			9:00~ 9:10 9:30~ 9:50	西益田
中西	19(水)			羽原・中村明博様宅付近 川登・岡崎正照様宅 中垣内集会所 中西公民館 松原集会所 市原集落センター 内田集会所 虫追集会所	10:20~10:30 10:45~11:05 11:25~11:35 13:00~13:30 13:45~14:00 14:15~14:25 14:50~15:10 15:25~15:35		
		二条	ほたる会館 旧福場石油 二条公民館 桂平・大島武様宅			13:40~13:50 14:10~14:20 14:40~15:00 15:20~15:35	

予防接種

★接種後は、**接種済証**や**接種の記録**を大切に保管してください。

予防接種は、感染予防、症状の軽減、病気のまん延防止などを目的としています。
接種を希望される方は、かかりつけ医と相談し、体調のよい時に接種を受けましょう。
接種スケジュールについては、**接種を受ける医療機関とご相談**ください。

医療機関等一覧 (20ページ)で ○印のない医療機関の中にも、通院中の方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。

●高齢者肺炎球菌ワクチン (65歳の方へ個人通知します)

料 金	3,500円 (生活保護世帯の方は無料) ※令和8年度から変更になります
持ち物	健康保険の資格がわかるもの (マイナ保険証・資格確認書等) ・料金・健康手帳 (お持ちの方)
実施場所	指定医療機関 (20ページ) をご覧ください
時 期	通 年
助成回数	市の助成が受けられるのは 一生に1回です!

●带状疱疹ワクチン (対象者へ個人通知します) ※対象年齢は5ページをご覧ください

料 金	・生ワクチン 4,000円 ・組換えワクチン 9,000円×2回 (生活保護世帯の方は無料)
持ち物	健康保険の資格がわかるもの (マイナ保険証・資格確認書等) ・料金・健康手帳 (お持ちの方)
実施場所	指定医療機関 (20ページ) をご覧ください
時 期	4月1日～3月31日
助成回数	市の助成が受けられるのは 一生に1回です!

●高齢者インフルエンザ (個人通知はありません)

料 金	1,600円 (生活保護世帯の方は無料)
持ち物	健康保険の資格がわかるもの (マイナ保険証・資格確認書等) ・料金・健康手帳 (お持ちの方)
実施場所	指定医療機関 (20ページ) をご覧ください
時 期	10月1日～1月31日
接種回数	実施期間中に 1人1回 接種できます

●新型コロナワクチン (個人通知はありません)

料 金	5,000円 (生活保護世帯の方は無料)
持ち物	健康保険の資格がわかるもの (マイナ保険証・資格確認書等) ・料金・健康手帳 (お持ちの方)
実施場所	指定医療機関 (20ページ) をご覧ください
時 期	10月1日～3月31日
接種回数	実施期間中に 1人1回 接種できます

こころと身体 の健康づくり

健康ますだ市21

みんなで取り組もう！「健康ますだ市21」

いきいき・すこやか・支えあい

～子どもから高齢者までともに元気で暮らすために～
健康寿命の延伸と健康格差の縮小を目指そう

市民一人ひとりが生涯にわたり、主体的に健康づくりに取り組むため、地区健康づくりの会・関係機関・行政で構成する「健康ますだ市21推進協議会」が核となり健康づくり活動をしています。協議会は、部会活動と地区活動の取組を両輪とし、健康づくりを普及啓発しています。

●部会活動

重点的に取り組む領域を4つの部会に分け、課題解決に向け協議し、事業を推進し、健康づくりがすすめられる環境を整えています。

《食生活部会》



子ども料理教室

《運動部会》



益田版 益ます元気体操

《歯科部会》



ますだ版7020
良い歯の運動表彰式

《心の健康部会》



喫煙防止教室

●地区活動

各地区に組織する20地区健康づくりの会を中心に、部会活動を取り入れながら、地域特性を踏まえた健康づくり活動を展開しています。

《文化祭にて健康コーナー》



《口腔に関する講演会》



地区で集まって
楽しくワイワイ
勉強会をしたよ。

自分に合った
楽しく無理なく
続けられる
健康づくりが
見つかった！



健康ますだ市21フェスティバル

日にち 令和8年10月10日(土)

場所 益田市人権センター

健康ますだ市21推進協議会では、イベントを通して、健康づくりへの関心、知識を高めることにより日々の健康づくりのきっかけとなるよう広く市民へ啓発するため、毎年フェスティバルを開催しています。

《健康づくりに関する問い合わせ先》

健康増進課 ☎31-0214 FAX 23-7134

健康相談・健康教室

● **定期健康相談** なんでもお気軽にご相談ください。健康手帳をお持ちの方はご持参ください。

(益田会場) **要予約** 益田市立保健センター 9:00~11:30

- ◎保健師、栄養士、歯科衛生士が対応します。
- ◎あたまの健康チェックもできます。

あたまの健康チェックとは…もの忘れが気になる方に向けた、対話式の認知機能テストです。結果をもとに、今後の認知症予防や生活習慣の改善にお役立てください。
※認知症や病気の診断に代わるものではありません。



月	日		月	日	
4月	17日(金)		10月	2日(金)	16日(金)
5月	15日(金)		11月	6日(金)	20日(金)
6月	5日(金)	19日(金)	12月	4日(金)	18日(金)
7月	3日(金)	17日(金)	1月	8日(金)	22日(金)
8月	7日(金)	21日(金)	2月	5日(金)	19日(金)
9月	4日(金)	18日(金)	3月	5日(金)	

(匹見会場) 匹見保健センター 9:30~11:30 ◎保健師が対応します。

- ★の日は骨密度測定と栄養士による栄養相談も行います。
- ♣の日は体組成測定も行います。 体組成測定とは…体脂肪率・脂肪量・筋肉量などを計測します。

月	日	月	日	月	日
4月	22日(水)	8月	19日(水)	12月	♣ 23日(水)
5月	♣ 27日(水)	9月	30日(水)	1月	27日(水)
6月	★ 24日(水)	10月	28日(水)	2月	24日(水)
7月	22日(水)	11月	25日(水)	3月	★ 24日(水)

● **益ます元気教室** (生活習慣病予防教室)

血糖値や血圧値が気になる方への教室です。医師による病気のしくみや原因とその予防についての話、栄養士による食事のポイントについて話があります。詳細は決まり次第、広報ますだ、お知らせ放送などでお知らせします。

いつまでも元気に過ごすためのちょっとイイ話を聞いてみませんか？



糖尿病予防講座			高血圧・脳卒中予防講座		
糖尿病について	医師	9月頃	高血圧・脳卒中について	医師	10月頃
食事について	栄養士	10月頃	食事について	栄養士	11月頃

● **まめな教室** (生活習慣病予防、フレイル予防のための運動教室)

いつまでも元気に暮らすために自宅でもできる筋力アップの運動をお伝えします。誰でも参加可能です！

日程	月日	6月	9月	12月	3月
		17日(水)	16日(水)	16日(水)	17日(水)

- 時間…13:30*~15:00 ※ロコモ度チェック(立ち上がり、歩幅のテスト等)と体組成測定をご希望の方は、13時にお越しください。
- 会場…益田市立保健センター
- 内容…運動指導士による運動指導、講話
- 持ち物等…タオル、お茶等の飲み物。動きやすい服装、運動靴等でお越しください。

こころの健康づくり

●こころの相談（島根県益田保健所） 要予約（締切：2開庁日前）・無料

近頃、こんなことで悩んでいませんか？

- 意欲・気力がわかない とても憂うつ、とても不安 家族がひきこもるようになった
寂しくて、孤独を感じる 死にたいと思うようになった 家族の行動が気になる

- 相談日…月1回（7月と11月を除く） ※9月は子どもさんの相談を優先して受け付けます

4月	5月	6月	7月	8月	※9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
6日 (月)	7日 (木)	8日 (月)	-	13日 (木)	7日 (月)	13日 (火)	-	7日 (月)	12日 (火)	4日 (木)	8日 (月)

- 時間・場所…13:00～16:00・島根県益田保健所（益田市昭和町13-1）
- 担当…精神科医師、保健師
- 問い合わせ・申込先…島根県益田保健所 ☎31-9545 FAX 31-9568

益田保健所では、相談日以外でも様々な心の悩み、心の病気に関する相談に応じています。
(毎週月～金 8:30～17:15)

●お酒の困りごと相談（島根県益田保健所） 要予約（締切：前週木曜日）・無料

お酒のことで悩んでいませんか？

- お酒の量が増え、やめようと思ってもやめられない 酔うと大声で騒いだり、暴力をふるうようになった
お酒が原因で家族や友人とのトラブルが絶えない など

- 相談日…年4回 [5月21日(木)、8月20日(木)、11月19日(木)、2月18日(木)]
- 時間・場所…13:00～15:00・島根県益田保健所（益田市昭和町13-1）
- 担当…酒害・家族相談員、保健師
- 問い合わせ・申込先…島根県益田保健所 ☎31-9545 FAX 31-9568

●精神科救急情報センター

- 平日・昼間…島根県益田保健所 ☎31-9545
- 夜間・休日…島根県精神科救急情報センター ☎0853-30-2100

- 島根県では、24時間体制で精神科救急医療に関する相談等に応じています。
- 精神科受診歴のある方は、まず、かかりつけの医療機関に連絡してください。

主治医不在等、かかりつけの医療機関で対応できない場合にご相談ください。

●自死遺族自助グループ しまね分かち合いの会・虹

(担当：桑原 正好 ^{しょうこ} 090-4692-5960 24時間対応)

大切な人を自死で突然失うことは、想像を絶する衝撃を受け、深い悲しみと絶望的な苦しみに襲われます。でも、どうか一人で悩まないでください。誰にも話せないそのつらさを語り合い、一緒に分かち合ってみませんか。遺族だけで運営し、秘密は固く守られます。

- 分かち合いのつどい 時間：14:00～17:00 会場：市民学習センター 202号室
(交流会15:30～ 自死や遺族支援に関心がある方は参加できます 参加費300円)

月 日	4月	6月	8月	10月	12月	2月
	25日(土)	27日(土)	22日(土)	24日(土)	26日(土)	13日(土)

●がんサロン

がん患者や家族などの方々が、お互いの療養体験を語り合ったり、がん医療の最新情報などを学習しています。

- ほっとサロン益田 ●連絡先：080-3055-8407(野稲) ●会場：益田赤十字病院内
毎週第1、3火曜日 13:30～15:00 (毎月第1火曜日は女性だけの会すずらんの会)

- よつばサロン益田 ●連絡先：090-9105-6838(山本) ●会場：益田赤十字病院・医師会病院等 月1回

困ったときの相談窓口



健康・医療相談は  **ますだ健康ダイヤル24**

例えばこんな時
すぐお電話ください



● 飲んでる薬について不安な時



● 病気のことなどで
悩みがある時



● 子どもが風邪を引いたかもしれない



● ちょっとしたケガの
応急処置は？

医師・保健師・看護師・助産師などが、24時間年中無休体制で、健康相談・育児相談・メンタルヘルスなどのご相談に応じ、わかりやすくアドバイスいたします。

※専門的な医療機関情報については、内容により返答が翌日になることがあります。

24時間年中無休、無料で相談できます！

コール いわみ

 **0120-506-103**

電話がつながりましたら、お名前・年齢をお伝えください。
医師・保健師・看護師等が健康相談などに応じます。

- 携帯電話からもかけられます。
- ナンバー非通知の電話からはつながりません。



ますだ健康ダイヤル24
チャットボット健康相談はこちら



益田市休日応急診療事業

● 益田市立休日応急診療所 または 各当番医療機関

益田市医師会、益田市薬剤師会の協力により休日応急診療を行っています。
診療は医師会の先生方が交代で行います。急病でお困りの場合はご利用ください。

- 診療日 日曜、祝日、年末年始（12月31日～1月3日）
- 受付時間 9:00～12:30
- 場所 ● 益田市立休日応急診療所
（益田駅前ビル EAGA 2階 市立保健センター内） ☎・FAX **31-4199**
● 各当番医療機関

よい救急



※詳しくは広報ますだ、市ホームページ、携帯サイトなどでご確認ください。

● 受診するときの流れ

- ① 益田市立休日応急診療所または当番医療機関へ **必ず電話連絡(8時40分～)** をしてください。
- ② 年齢・症状などをお伝えください。
- ③ 健康保険の資格がわかるもの（マイナ保険証・資格確認書等）・診療代・使用中のお薬手帳などを診療所へ持参してください。（保険診療による休日加算があります。）
- ④ 受診後、薬が必要な方は当番薬局でお受け取りください。（お薬は原則一日分です。）

お願い

- ・ 休日応急診療所では、一時的な応急診療や処置を行います。（往診はできません。）
受診の翌日は、必ずかかりつけ医の診察を受けましょう。
- ・ 専門的な診療や検査が受けられない場合がありますのでご了承ください。
- ・ 医師の判断により、益田赤十字病院、医師会病院への受診をすすめることがあります。

《ますだ健康ダイヤル24・益田市立休日応急診療事業 に関する問い合わせ先》
地域医療対策室 ☎31-0213 FAX 23-7134

ひとりで悩まないで

●さまざまな相談窓口があります。まずはご相談ください

担当課	電話番号	内容
子ども家庭支援課	31-1381	妊娠・出産・子育てに関する相談
	0120-71-7867	児童虐待に関する相談/女性相談
子ども福祉課	31-1380	保育所の入所/児童手当・児童扶養手当に関する相談
学校教育課	31-0445	小中学校の子どもに関する相談
総合支援課 子ども・若者支援センター	0800-600-4357	子どもから若者(30歳代まで) 不登校・ひきこもり・就労支援に関する相談
産業支援センター	31-0332	雇用に関する相談
人権センター	31-0412	生活全般に関する相談
消費生活センター(人権センター内)	22-2556	消費者問題に関する相談
高齢者福祉課	31-0695	介護保険・サービス/高齢者の生活に関する相談
保険課	31-0212	国民健康保険・後期高齢者医療 児童医療・乳幼児医療に関する相談
障がい者福祉課	31-0251	障がい者・児に関する相談 自立支援医療・福祉医療に関する相談
総合支援課	31-0132	高齢者虐待に関する相談/成年後見制度の相談 ひきこもりの相談
	31-1477	障がい者虐待に関する相談
福祉総務課	31-0242	生活に関する相談
健康増進課	31-0214	健康全般に関する相談
美都地域総務課	52-2312	生活・健康全般に関する相談
匹見地域総務課	56-0302	生活・健康全般に関する相談

●社会福祉法人「島根いのちの電話」

いのちの電話は自死防止の民間ボランティア組織です。

相談電話	0852-26-7575	(月~金)9:00~22:00・(土)9:00~翌(日)22:00 年中無休
ナビダイヤル	0570-783-556	10:00~22:00 年中無休
フリーダイヤル	0120-783-556	毎月10日24時間 または毎日16:00~21:00 (通話料無料)
島根専用電話	080-1332-7575	毎月1日と15日の18:00~21:00

●地域包括支援センター

高齢者の介護や生活全般に関する相談窓口

東部地域包括支援センター
(益田地域医療センター医師会病院内)

☎31-1010 [FAX] 31-1021
担当地区：安田・鎌手・種・北仙道

中部地域包括支援センター
(益田駅前ビル EAGA1階)

☎32-3025 [FAX] 32-3035
担当地区：益田・吉田・豊川・真砂

西部地域包括支援センター
(「ますだ」ハイツ内)

☎22-2028 [FAX] 22-2029
担当地区：小野・高津・中西・西益田・二条・美濃

美都地域包括支援センター
(美都分庁舎内)

☎52-3335 [FAX] 52-2716
担当地区：東仙道・都茂・二川

匹見地域包括支援センター
(特別養護老人ホームもみじの里内)

☎56-0539 [FAX] 56-0701
担当地区：匹見上・匹見下・道川

相談は無料です。
お気軽にご連絡ください。

医療機関等一覧

病院・医院／歯科医院／保険薬局の一覧



一覧・マップはこちら

益田市 病院・医院

令和8年2月1日現在

健診：健康診査
肺炎：肺炎球菌ワクチン
带状疱疹：带状疱疹ワクチン
インフル：インフルエンザ
コロナ：新型コロナワクチン
(*印はかかりつけ患者のみ)

	医療機関名	所在地	電話番号	健診	予防接種			
					肺炎	带状疱疹	インフル	コロナ
あ	あすかクリニック	乙吉町口33	23-3320	○	○		○	○*
	いしみつ耳鼻咽喉科クリニック	高津六丁目23-20	31-4133					
	石見クリニック	駅前町7-1	23-2370	○	○	○	○	○
	大畑医院	中島町イ91-1	22-0506	○	○	○	○	○
	小田整形外科医院	中島町口145-3	22-1168		○*	○*	○*	○*
	おちハートクリニック	高津八丁目5-2	23-1588	○	○	○	○	○
	斧山医院	あけぼの西町16-4	22-1346	○	○	○	○	○
か	金島胃腸科外科	高津一丁目9-4	22-2345	○	○	○	○	○
	黒田医院	須子町10-27	22-0966	○	○*	○	○	○*
	くろたに内科クリニック	久城町912-1	23-7737	○	○	○	○	
	神崎耳鼻咽喉科医院	あけぼの東町16-1	22-0551		○		○	○
さ	さくらクリニック益田	乙吉町イ102-1 ダイヤモンドビル2F	23-0021					
	山藤整形外科医院	乙吉町イ338-5	31-0065			○*	○	○
	しまだ眼科	三宅町2-7	31-0661					
	すみかわクリニック	東町2-9	23-1188	○	○	○	○	○
た	益田市国民健康保険診療施設 匹見 澄川診療所	匹見町澄川イ266-6	56-0136		○*	○*	○*	○*
	たかせ内科	かもしま東町9-6	25-7373	○	○	○*	○	○*
	津田医院	津田町1268-5	27-0007	○	○	○	○	○
な	なかしまクリニック	横田町2532	25-2503	○	○	○	○	○
	中島こどもクリニック	高津二丁目32-10	24-8521					
	永瀬脳外科内科	土井町2-27	31-0480		○*	○	○*	○*
	中村医院	匹見町匹見イ1309	56-0008	○	○	○	○	○
は	林泌尿器科	乙吉町イ330-2	22-0256		○		○	
	平野医院	駅前町33-5	22-0998	○	○	○	○	○
ま	益田整形外科医院	染羽町4-35	22-1305	○	○	○	○	○
	益田赤十字病院	乙吉町イ103-1	22-1480		○*	○	○*	○*
	益田地域医療センター 医師会病院	遠田町1917-2	22-3611	○	○*	○		
	まついクリニック	高津六丁目14-1	31-1830	○	○	○	○	○
	松ヶ丘病院	高津四丁目24-10	22-8711	○			○*	○*
	松本医院	横田町429-23	25-2611	○	○	○	○	○
	万葉コトノ葉クリニック	あけぼの西町14-2	25-7241					
	みうら眼科	乙吉町イ336-3	24-2501					
	益田市国民健康保険診療施設 匹見 道川診療所	匹見町道川イ134-1	58-0007	○	○*	○*	○*	○*
	益田市国民健康保険診療施設 美都診療所	美都町都茂1813-1	52-7272	○	○*	○	○	
	村野医院	下本郷町61-1	31-2400	○	○	○	○	○
や	山尾医院	あけぼの東町4-2	22-1878	○	○*	○*	○*	○*
	ゆたかファミリークリニック	乙吉町イ90-1	25-7000	○	○	○	○	○

益田市 歯科医院

令和8年2月1日現在

歯：歯周疾患検診
後：後期高齢者歯科口腔健診

	医療機関名	所在地	電話番号	歯	後
あ	伊東歯科医院	有明町1-21	22-8150		○
	大庭歯科医院	須子町20-38	23-6222	○	○
	大畑歯科医院	あけぼの西町12-1	23-2755	○	○
	おむら歯科医院	駅前町31-24	22-5120	○	○
か	かもしま歯科	かもしま西町2-12	32-3132	○	○
	河野歯科	幸町1-3	22-1067	○	○
	こころ歯科	遠田町326-2	27-0939	○	○
	ことぶき歯科医院	幸町4-71	24-0770	○	○
さ	斎藤歯科医院	駅前町9-18	22-0379	○	○
	さいとう歯科医院	駅前町22-4	22-1755	○	○
	さいとうファミリー歯科	横田町426-6	25-1513	○	○
	歯科緑ヶ丘クリニック	高津六丁目16-30	24-2266	○	○

	医療機関名	所在地	電話番号	歯	後
さ	しらがみ歯科	久城町911-2	31-0202	○	○
	澄川歯科医院	美都町仙道911-1	52-7118	○	○
た	大同歯科医院	幸町3-37	23-0167	○	○
	Dental Clinic樹	乙吉町イ96-5 ビジネスコート乙吉3F	0120-824-184		
な	中島歯科医院	高津五丁目14-24	23-7418	○	○
は	匹見歯科診療所	匹見町匹見イ1166	56-0202	○	○
ま	益田赤十字病院	乙吉町イ103-1	22-1480		
	万葉歯科医院	高津一丁目37-24	24-2500	○	○
	美都歯科診療所	美都町都茂1165-1	52-2544	○	○
	みゆき歯科	染羽町4-35	31-2272	○	○
や	棕歯科医院	駅前町5-11	22-2210	○	○
	安村歯科医院	下本郷町177-2	23-7717	○	○

益田市 保険薬局

令和8年2月1日現在

	薬局名	所在地	電話番号
あ	あおい薬局	乙吉町イ89-10日興ビル1階	31-1951
	あけぼの調剤薬局	あけぼの西町15-8	31-0195
	イオン薬局益田店	乙吉町イ95-10	38-0116
	ウエルシア薬局 益田駅前店	駅前町17-1	31-1280
	ウエルネス薬局 益田日赤病院前店	乙吉町イ102-1	31-4126
	エスマイル薬局益田店	中島町口605-1	25-7792
	オール薬局益田店	あけぼの東町1-7	22-3820
	大谷仁成堂薬局乙吉店	乙吉町イ322-10	24-2377
	大谷仁成堂薬局高津店	高津八丁目5-3	23-1771
	大谷仁成堂薬局松ヶ丘店	高津四丁目24-8	24-2376
か	漢方益田薬局	あけぼの本町9-2	23-3001
	きりん薬局	あけぼの東町4-4	23-2183
	甲佐薬局大和通店	須子町10-28	22-2936
	コタロー薬局	久城町919-2	31-1116
	コトノ葉薬局	あけぼの西町13-20	32-3004
さ	晴快堂漢方薬局	乙吉町イ335-8	23-5194
た	高津オオバ薬局	高津一丁目9-2	31-0418

	薬局名	所在地	電話番号
た	調剤薬局オオバ	中島町イ36-1	23-0020
	調剤薬局サンズ	かもしま東町9-7	25-7858
	調剤薬局タギ高津店	高津六丁目14-30	31-1327
	調剤薬局津田	津田町1268-10	27-1945
な	永戸薬局	横田町234	25-2022
	なのはな薬局	駅前町33-14	31-0229
	能美恵壽堂薬局	高津五丁目30-17	22-4380
	能美薬局	高津二丁目1-23	22-0802
は	野村大盛堂薬局	東町18-33	24-2509
	ファーマシイ薬局 益田センター	乙吉町イ103-1	31-1270
ま	ベニヤ薬局東町店	東町10-6	24-1372
	益田薬局緑ヶ丘店	高津六丁目23-21	24-1541
	松本薬局	土井町2-22	23-3367
	みずほ薬局	下本郷町178-2	31-2500
	みと薬局	美都町都茂1813-4	52-3885
ら	めぐみ薬局	横田町2533-1	31-5060
	リリイ薬局	乙吉町イ90-17	25-7363

益田市立保健センター

施設のご案内

健康増進課 ☎31-0214 FAX 23-7134

益田市立保健センターには各種多目的ホールや調理実習室を備えており、貸館等を行っております。健康づくり活動をはじめとする、あらゆる活動の場としてご活用ください。



大ホール

講演会、展示会など幅広い催しにご利用いただけます。
収容人数/約200人



多目的室1(洋室)

各種会合にご利用いただけます。
収容人数/約20人



多目的室2(和室)

各種会合にご利用いただけます。
収容人数/約20人



調理実習室

各種調理機器を揃えた調理実習室です。
収容人数/32人まで

区分		午前 8:30~12:00	午後 13:00~17:00	夜間 18:00~22:00	午前~午後 8:30~17:00	午後~夜間 13:00~22:00	全日 8:30~22:00
2階	調理実習室	4,180円	4,180円	4,180円	9,360円	9,360円	14,660円
	多目的室1	2,040円	2,040円	2,040円	4,680円	4,680円	7,320円
	多目的室2	2,040円	2,040円	2,040円	4,680円	4,680円	7,320円
3階	大ホール	6,200円	6,200円	6,200円	14,040円	14,040円	22,000円
	大ホールの1/3	2,040円	2,040円	2,040円	4,680円	4,680円	7,320円

※日曜日及び祝日の夜間のご利用できません。上記料金には冷暖房費を含みます。

①~③に該当する場合は、半額あるいは免除される場合があります。

- ①市の主催事業または共催事業に使用する場合
- ②NPO法人等非営利団体による公益的事業に使用する場合
- ③商業的宣伝、会議またはこれに類する催物でない場合

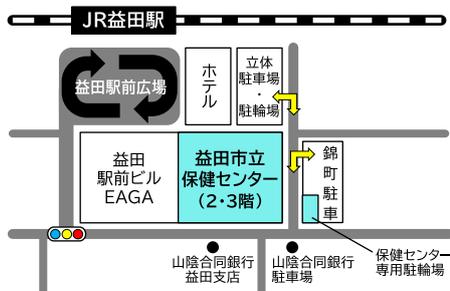
申込方法

- 利用希望日の空き状況を、保健センター健康増進課までお問い合わせください。
- 『使用許可申請書』をご記入いただき、下記のいずれかの方法でお申し込みください。
 - 窓口申請（平日8:30~17:15まで健康増進課で受け付けます。）
 - メール<hoken-center@city.masuda.lg.jp>
 - FAX
 - 郵送

受付期間

申請は使用日の1カ月前の日より受け付けます。仮予約は使用日の3カ月前の日より受け付けます。

●保健センターへのアクセス



窓口受付時間(平日)

8:30~17:15

施設開設時間

【平日及び土曜日】8:30~22:00
【日曜日及び祝日】8:30~17:15

休館日

12月29日~1月3日

- 車や自転車でお越しの方は、駅前ビルEAGAの有料駐車場・有料駐輪場（ともに1時間までは無料）をご利用ください。
- 健診や健康教室などの保健センター事業に参加される方で
 - 【車でお越しの方】駅前ビルEAGAの有料駐車場をご利用の上、会場まで駐車券をお持ちください。
 - 【自転車でお越しの方】保健センター専用駐輪場をご利用ください。（保健センター事業が開催される場合のみ開錠します）
- 立体駐車場には、月極契約をしている駐車区域があります。月極の青いプレートを設置している駐車区域には、駐車しないでください。

益田市健康づくりガイドブック

令和8年（2026年）3月発行

発行

益田市福祉環境部健康増進課

〒698-0024 島根県益田市駅前町17番1号 益田市立保健センター

TEL 31-0214 FAX 23-7134

医師会病院でカラダの安心点検

えらべる健診 S T A R T !



*どなたでも受けていただけます

■基本健診 12,870円



■えらべる追加検査

*益田市の特定健康診査受診券を

お持ちの方は **4,075円**になります

*益田市以外の特定健康診査受診券をお持ちの方も、減額可能な場合があります。ご相談ください。

《基本の検査内容》

身体測定・血液検査・尿検査・胸部X線検査・心電図検査

※企業等にお勤めの方が受ける労働安全衛生法に基づく定期健康診断と同様の検査内容です
※「基本健診」のみでも受けられます

■実施日

*月～金(土日祝日除く) 14:00～16:00

*予約が必要です



■えらべる健診のしくみ

① まずは電話でご予約

▼「えらべる健診」とお伝えください

② 健診案内を郵送します

▼カラダの気になるところ、検査したい項目を
▼同封の追加検査一覧からチェック

③ 追加検査をお申込み

▼電話でOK お気軽にご相談ください
▼(検査によって別日となるものがあります)

④ 基本健診予約日に来院

健診をお受けいただきます

例えば・・・カラダの気になるところを☑

女性特有の病気が気になる

・乳がん(マンモグラフィ) **6,160円**

・子宮がん(子宮頸がん検査+経膈エコー検査) **8,690円**

動脈硬化が気になる

・頸動脈エコー検査 **3,850円**

腹部(肝臓・胆のう・腎臓)の病気が気になる

・腹部エコー検査 **5,830円**

おなか周りの脂肪が気になる

・内臓脂肪CT検査 **4,400円**

頭の病気が気になる

・頭部MRI検査 **20,900円**

心臓の病気が気になる

・心臓エコー検査+心機能検査BNP **11,280円**

大腸の病気が気になる

・便潜血検査 **1,320円**

その他の検査も組み合わせ自由で、腫瘍マーカーなど血液検査も選べます

詳しくは下のQRコードからホームページをご覧ください



まずは、お気軽にご相談ください



公益社団法人益田市医師会立
益田地域医療センター医師会病院

保健予防センター

受付時間 9:00～17:00(土日祝日除く)

ご予約・お問い合わせは

TEL 0856-22-3611 (内線107)

FAX 0856-22-5222

E-mail hoken@masumi.shimane.med.or.jp