



益田市健康づくりカレンダーを配布します。

益田市健康づくりカレンダーを広報ますだ5月号にあわせて各戸に配布します。各種健診(検診)や教室に関するスケジュール等が掲載されていますのでご活用ください。

5月以降の日程は益田市健康づくりカレンダーをご覧ください。

益田市健康づくりカレンダーの変更・追加については、各月の健康 & 子育てだよりの欄でお知らせします。ご了承ください。



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

5月31日は「世界禁煙デー」なくそう!  
 “望まない受動喫煙”



たばこの煙からみんなの健康を守ろう!!



5月12日は  
 看護の日

「看護の日」は、老若男女を問わず看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合い、誰もがその心を育むきっかけになるよう、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日5月12日にちなみ制定されました。

その日にあわせ、イベントを予定しています。

5月12日(日)は、「女性特有のがん検診」として「乳がん・子宮頸がん検診」があります。

時	場
9:30 ~ 11:30	市立市民学習センター
13:30 ~ 15:30	

【乳がん検診】

対象者 40 ~ 69歳の方  
 料金 2,000円  
 持ち物 健康手帳、料金

※乳がん検診は予約が必要です。(午前・午後各20名) 予約先 市健康増進課 ☎ 31-0214

【子宮頸がん検診】

対象者 20歳以上の方  
 料金 900円  
 持ち物 健康手帳、料金

※無料クーポン対象の方で、クーポン到着前に受診したい方は、健康増進課へご連絡ください。  
 クーポン対象者は、広報ますだ4月号、益田市健康づくりカレンダーに掲載しています。

「マダニ」に注意しましょう!!



春から秋にかけてマダニの活動が盛んになることから、森林、草むら、藪などに入る場合には十分注意することが必要です。

★マダニに咬まれたことにより感染する病気があります。

①重症熱性血小板減少症候群 (SFTS)

②日本紅斑熱

★草むらや藪などに入る場合は、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴、帽子、手袋の着用、首にタオルを巻くなど、肌の露出を少なくし、明るい色の服を選ぶことが大切です。

★野外活動後は入浴し、脇の下、足の付け根、手首、膝の裏、胸の下、頭部(髪の毛の中)など、マダニに咬まれているか確認してください。

もし吸血中のマダニを見つけた場合は、医療機関で処置してください。



5月17日は「日本高血圧の日」  
 ~ 日頃の血圧(家庭血圧)を知ろう ~

♥家庭血圧の測り方

高血圧で治療中の方も、そうでない方も日々の血圧測定と記録が大切です。

♥いつ測るの? ...1日2回、朝と夜



朝: 起床後1時間以内、排尿後・朝食や服薬の前  
 夜: 寝る前

♥どこで測るの? ... 静かで寒くない場所  
 椅子に座って落ち着ける場所



♥家庭で血圧を測定し、記録をつけることで血圧の異常に早期に気づいたり、病院での治療に役立てることができます。

♥気をつけることは?

- 測定前の1~2分は座って安静に
- カフ(腕帯)と心臓が同じ高さになるように
- 一度の計測で2回測定し、その平均を記録(1回のみ場合はその値を記録)
- グラフにすると変化や様子が伝えやすくなります