



官民協働で「益田市健康づくりカレンダー」を発行!!  
各戸に配付しました



広報ますだ  
5月号にあわせて  
配付しました

各種健診日程や健康づくりに関する情報を一冊にまとめた「益田市健康づくりカレンダー」を株式会社サイネットワークと官民協働で発行しました。身近なところに置いて、ぜひ活用ください。

発行に必要な経費には、市内の事業所・団体等からの広告掲載料が充てられています。広告掲載にご協力いただきました事業所・団体の皆さま、ありがとうございました。

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

♪ 歯と口は

健康と元気の源♪

後期高齢者の方の  
歯科口腔健診

を実施しています

〔健診期間〕 12月末日まで

〔料金〕 無料

〔対象者〕 後期高齢者医療保険に加入している、昭和9年4月2日〜昭和19年4月1日生まれの方。  
ただし、病院で長期入院中の方、施設入所中の方は除く。

※対象の方には受診券をお送りしています。

※受診される際は直接歯科医院へ予約をお願いします。



後期高齢者の方の  
歯科訪問健診

も実施しています

要介護3以上、在宅で歯科診療を受けていない方が対象（長期入院中、施設入所中の方は除く）。

受診を希望される方は、保険課へ問い合わせください。

問 市保険課

☎ 31・0215



がん検診実施中

胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診を各地区で実施中です。対象者、日程等は益田市健康づくりカレンダーをご覧ください。

※乳がん検診は予約が必要です。

申 市健康増進課

☎ 31・0214

あたまたの健康チェック

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「あたまたの健康チェック」を試してみませんか？

対話式での認知機能テストです。このテストは、10個の単語を覚えてもらい、できるだけ多く思い出して言うってもらう、簡易な内容となっております。このテストで認知機能を確認し、自身の生活習慣を振り返ることで、ますます元気に過ごしていただきたいと思えます。

日 7月5日(金)、8月9日(金)

9月6日(金)、9月20日(金)

時 9:00〜11:30

※1人30分、1日5名までの完全予約制

場 市立保健センター

※認知症や病気の診断に代わるものではありません。

※検査の特性上、難聴など音声による対話が困難な方などはお断りする場合があります。まずはご相談ください。

問 市健康増進課

☎ 31・0214



マダニやツツガムシに咬まれないよう注意しましょう！

マダニは春から秋にかけて、ツツガムシは春から初夏、秋から初冬にかけて活動が盛んになります。野山、藪（やぶ）などに入る場合はもちろん、自宅の庭や草むらに近づく際には次のことに注意しましょう。

1. 長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴等を着用し、肌の露出を少なくしましょう。
2. 地面に直接寝転んだり、腰を下ろしたりしないよう敷物を使用しましょう。
3. 家に帰ったらすぐにマダニ等に咬まれていないか確認しましょう。
4. 吸血中のマダニ等に気づいた時は、医療機関で処置してください。
5. マダニ等に咬まれた後、発熱、食欲低下、嘔吐等の症状があった場合、早めに医療機関を受診してください。

問 益田保健所衛生指導課 ☎ 31-9552 / 市健康増進課 ☎ 31-0214



# 熱中症を防ぐために

～市民の皆さんに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、  
予防に努めてください。



## 熱中症とは

- ・高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識障害などが起こります。
- ・気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。
- ・屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、亡くなったりする事例が報告されています。

急に暑くなった日は特に注意！

室内にいるときも注意が必要！

## 熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

### 水分補給

- こまめな水分補給
- ※高齢者、障がい児・障がい者は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

### 熱中症になりにくい室内環境

- 扇風機やエアコンを使った温度調整
- 室温が上がりにくい環境の確保（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

### からだの蓄熱を避ける

- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

### 外出時の準備

- 日傘や帽子の着用
- 日陰の利用、こまめな休憩
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用

参考：厚生労働省作成「熱中症予防リーフレット」

## ひとまるビジョンでただ今放映中！

毎日の生活に「益田版 益ます元気体操」を取り入れて、健康な体づくりや生活習慣病予防、介護予防を進めましょう。



【放映時間】  
● 毎日 13:00～13:05  
益田版 益ます元気体操

知っていますか？  
益田市と健康ますだ市21推進協議会 運動部会が協働で制作した健康体操です！

## 「マナーからルールへ」

なくそう！望まない受動喫煙



### 2019年7月から敷地内禁煙となる施設等

学校、病院、児童福祉施設、行政機関の庁舎、バス、タクシー、航空機 等

※例外的に、屋外で必要な措置がとられた場所に喫煙所を設置することができます。



- ◆「望まない受動喫煙」をなくすことを目的に、2018年7月に健康増進法が改正され、受動喫煙防止対策が強化されます。
- ◆この改正法では、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に特に配慮することが規定されています。
- ◆詳しい情報は厚生労働省ホームページへ <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp>

なくそう！望まない受動喫煙



## 風しんの追加的対策について

風しんの予防接種は、現在、予防接種法に基づき公的に行われています。しかし、公的な接種を受ける機会がなかった昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性は、抗体保有率が他の世代に比べて低く（約80%）なっています。

そのため、令和4年3月31日までの期間に限り、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性が風しんの定期接種の対象者として追加されました。まずは抗体検査を受けていただき、抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方が定期接種の対象となります。

今年度は、昭和47年4月2日から昭和54年4月1日までの間に生まれた男性に対して、5月末に無料クーポン券を送付しています。昭和37年4月2日から昭和47年4月1日までの間に生まれた男性で、風しんの抗体検査・予防接種を希望される方は、子ども家庭支援課までお知らせください。

## 大人の「風しん予防接種」費用の一部を助成しています



### 1. 対象者：益田市に住民票があり、次のいずれかに該当する方

- ①妊娠を予定または希望している女性
- ②妊娠を予定または希望している女性の配偶者および同居者
- ③妊娠をしている女性の配偶者および同居者

※上記に該当している場合でも対象外となる場合がありますので、詳しくは子ども家庭支援課まで問い合わせください。

### 2. 対象となる予防接種と助成額

平成31年4月1日から令和2年3月31日までに接種した下記の予防接種

- ①風しん単独ワクチン…………… 助成額 3,000円
- ②麻しん風しん混合ワクチン…… 助成額 5,000円

### 3. 申請方法

医療機関で予防接種を受け、料金を支払った後、助成金の申請を行なってください。

- ①申請場所：子ども家庭支援課（駅前ビル EAGA 2階 市立保健センター内）
- ②申請に必要なもの
  - ・領収書および接種内容（接種者氏名、接種年月日、ワクチン名・ロット番号）がわかるもの  
※領収書にすべての記載がある場合は、領収書のみで可
  - ・本人確認のできるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証等）
  - ・振込口座の分かる通帳および印鑑 ※振込先は申請者（被接種者）本人の口座に限ります。
  - ・対象者③に該当する方は、母子健康手帳
- ③申請受付期間：令和2年3月31日(火)まで

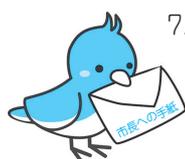
【問い合わせ先】市子ども家庭支援課 ☎ 31-1381



## 意見や提言を「市長への手紙」で

市政に対する意見や提言などをお寄せください。秘密は厳守します。なお、ホームページで公開することがありますので、下記の記載事項に沿ってお寄せください。「市長への手紙」と明記するか、右下のマークを貼付してお送りください。

- <記載事項> 1. 住所・氏名・電話番号 2. 意見・提言の題名 3. 現状と問題点 4. 意見・提言内容 5. 予想される効果  
6. 希望する回答方法（郵送もしくはEメールのどちらか）または回答を希望しない場合はその旨  
7. いただいた意見公開の可否（可・否）※必ずご記入ください。



手紙：〒698-8650 常盤町1番1号 秘書課宛  
FAX：23-2456 メール：hisyo@city.masuda.lg.jp（件名は「市長への手紙」）  
※住所・氏名がないと回答できかねますのでご注意ください。

市長への手紙