

食中毒予防の大原則

気温や湿度が高い季節は、細菌が繁殖しやすくなります。

- ふやさない (冷却・迅速)
- つけない (清潔)
- やっつける (加熱)



腸管出血性大腸菌感染症 (O157、O26 等) に注意！！

- ・清潔第一、手洗いはしっかりと！
- ・生肉や加熱不十分な肉は食べない！
- ・肉は中心部まで十分加熱 (75℃以上で1 分間以上)

8月 は 食品衛生月間



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

健康診査を 受診しよう！

【受けて得】健康診査

① 通常なら9,000円程度の健診も5000円で受診できる。

② 血圧値や血糖値等の基本的な検査のほかに、腎機能検査や肝機能検査、尿検査も受けられる。

③ 医師や保健師、栄養士から、あなたのカラダについて詳しい説明が受けられる。

※益田市が実施している特定健診、その他健康診査については、益田市健康づくりカレンダー32〜34ページでご確認ください。

問

市健康増進課

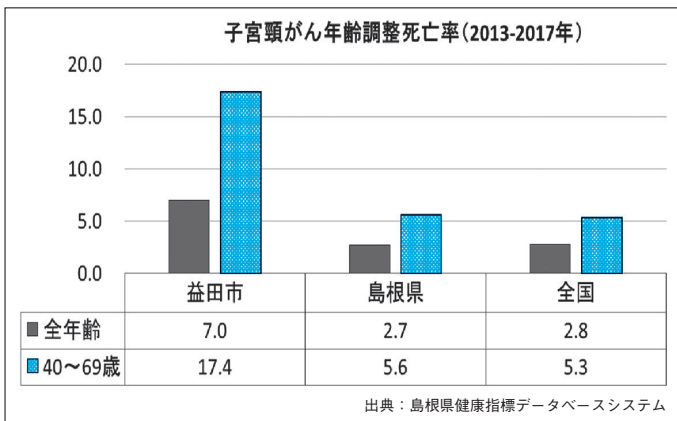
☎ 31・0214

市保険課

☎ 31・0212

益田市では子宮頸がんで亡くなる人が多い?? ○か×か。

答え：○ 国や県に比べて多い状況です！！



子宮頸がんは初期症状がありません。誰でもかかる可能性がある病気ですが、早く見つければ治る病気です。がん検診が有効です！

なぜ、益田市は子宮頸がんによる死亡率が高いのでしょうか。

益田市は、がん検診受診率が低く、検診受診による早期発見ができていません。そのため、進行した状態でがんが見つかる方が多くなっています。

益田市では、50～54歳の方に子宮頸がんが多く見つかっています！

20歳・30歳の皆さんには5月初旬に子宮頸がん検診の無料クーポン券を送付しています。

帰省にあわせて、友達や親子で、ぜひ検診を受けましょう。検診日程等については、益田市健康づくりカレンダーでご確認ください。

無料クーポン対象者

- 20歳：平成10年4月2日～平成11年4月1日生
- 30歳：昭和63年4月2日～平成元年4月1日生

自死遺族 分かち合いのつどい

大切な人を自死で突然失う衝撃。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 8月24日(土)

14:00～17:00

(偶数月・第4土曜日)

※年間の日程は益田市健康づくりカレンダー45ページでご確認ください。

場 市立保健センター

(駅前ビルEAG A2階)

問 しまね分かち合いの

会・虹(事務局・桑原)

☎ 0909.46922.59960

(24時間対応)



★児童扶養手当の現況届を忘れずに



※**児童扶養手当**を受給している方は、毎年8月に「現況届」の提出が必要です。該当の方は7月末にお送りする通知をご覧ください、必要書類をご持参の上、手続きにお越してください。なお、所得制限により手当が全部支給停止の方も手続きが必要です。

【受付期間】8月1日(木)～30日(金) 8:30～17:15

【受付場所】・子ども福祉課(駅前ビル EAGA2階 市立保健センター内) ☎ 31-1380

・美都総合支所地域振興課 ☎ 52-2312

・匹見総合支所地域振興課 ☎ 56-0302

※児童扶養手当とは

父母の離婚や父または母が死別、一定の障がい、生死不明、1年以上遺棄、拘禁、裁判所からのDV保護命令、未婚で出生などにより、18歳に到達した年度の3月31日(児童が心身に中度以上の障がいのある場合は20歳未満)までの間にある児童を養育している父・母、または養育者に支給されます。申請には戸籍謄本ほか添付書類が必要です。

※児童扶養手当現況届の受付期間中に、無料養育費相談会を開催します。

詳細は児童扶養手当現況届の通知に案内文を同封していますので、ご確認ください。

★ひとり親家庭自立支援給付金事業

母子家庭の母または父子家庭の父の就労を支援するため、下記の2種類の給付金を支給します。いずれも所得制限や過去における受給の有無などの支給要件がありますので、事前相談が必要です。詳細は下記へ問い合わせください。



自立支援教育訓練給付金

母子家庭の母または父子家庭の父が医療事務やホームヘルパーなど指定の教育訓練を受講し、修了した場合、経費の一部を支給します。

高等職業訓練促進給付金

看護師、保育士などの専門的な資格を取得するため、1年以上養成機関で修業する場合、一定期間給付金を支給します。

【問い合わせ先】 市子ども福祉課 ☎ 31-1380



母子手帳アプリ

母子モ♡ますだ

by 母子モ

妊娠中の健診記録や子どもの成長記録・予防接種のスケジュール管理、益田市からのお知らせやイベント情報の取得などができるスマートフォンアプリです。「母子モ♡ますだ」での記録は家族で共有することもでき、地域や家族とのつながりの中で、誰もが安心して妊娠・出産・子育てができるよう支援します。無料で利用できますので、ぜひご利用ください。

利用料金
無料!

アプリのダウンロード後、プロフィール登録でお住まいの地域の郵便番号を入力してご利用ください。



※ Apple および Apple ロゴは米国その他の国で登録された Apple Inc. の商標です。Apple Store は、Apple Inc. のサービスマークです。Google Play および Google Play ロゴは Google LLC の商標です。