

9月9日は、救急の日

救急医療週間 9月8日(日)～9月14日(土)

あなたの目の前で家族、友人が倒れた時、適切な手当をすることができますか？救急車の到着をただ待っているだけでは救命のチャンスを逃してしまうかもしれません。ひとりでも多くの尊い命を救うため、応急手当を身につけましょう。

AED を設置されている事務所・施設の管理者の方へ

～ AED の点検をしていますか？～

緊急時に正常に使用していただくために、日ごろから点検しましょう。バッテリー等には使用期限や寿命があり、設置してから年月が経過している場合には注意が必要です。

火災・救急・救助は 119

益田広域消防本部・署 ☎ 31-0240 (警防課)



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

高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種のお知らせ

接種期間：令和2年3月31日まで（各医療機関の診療時間内となります）

対象者：①今年度、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳、101歳以上の年齢になる方

②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）

料金：2,500円

※生活保護世帯の方は無料（生活保護を受給していることの証明書が必要）

接種可能な医療機関：益田市健康づくりカレンダー 42ページをご確認ください。



注意事項

- ・ 予防接種をすることについて本人が希望しているという意志確認ができない方は、助成対象外です。
- ・ 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も、助成対象外です。
- ・ 予防接種を受ける前に、かかりつけ医やご自身の健康手帳等で必ず接種歴をご確認ください。ご自身の接種歴について確認したい場合は、健康増進課へ問い合わせください。

※接種後は、接種済証や接種の記録等を大切に保管してください。

「マナーからルールへ」

なくそう！望まない受動喫煙



◆「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、2020年4月1日から全面施行されます。

◆事務所や工場、飲食店等、多数の人が利用する施設は2020年4月から屋内禁煙となります。

◆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



2019年7月1日から学校、児童福祉施設、病院、行政機関の庁舎は敷地内禁煙になりました。

※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。

◆お詫びと訂正◆

広報ますだ6月号、7月号において「2019年7月から敷地内禁煙となる施設等」に「バス・タクシー・航空機」を記載していましたが、正しくは「2020年4月」からです。お詫びして訂正します。

9月10日～16日は自死防止週間です

〈『自死』という言葉について〉

島根県では平成25年度より、遺族の方等の心情に配慮し、『自殺』ではなく、できるだけ『自死』という言葉を用いることとなりました。

〈ご存知ですか?〉

日本では、自死で亡くなる方の人数が交通事故で亡くなる方の5倍以上です。自死する人＝「弱い人」ではなく、多くの自死は、「死にたくない」という想いを抱えながら、追い詰められ、「解決方法は命を絶つしかない」という“視野狭窄”に陥った状況下での死です。

〈あなたのこころお元気ですか?〉ここ2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

毎日の生活に充実感がない	はい・いいえ
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい・いいえ
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい・いいえ
自分が役に立つ人間だと思えない	はい・いいえ
わけもなく疲れたような感じがする	はい・いいえ

『はい』が、「2項目以上」あり、「2週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、医療機関、市役所※（健康増進課、障がい者福祉課、美都総合支所、匹見総合支所ほか）、保健所などへの相談をお勧めします。

※益田市健康づくりカレンダー 52 ページに相談窓口を掲載しています。

（大野裕：厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年）



【ハートメガフォン】

益田市オリジナルの心の健康シンボルマークです。「あなたの心の声を聴かせて。心の声を発して。」という意味が込められています。

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、ツツガムシは春から初夏および秋から初冬にかけて活動が盛んになります。野山や草むらなどに入る時は次のことに注意しましょう。

- ▷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。
- ▷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。
- ▷吸血中のマダニ等に気づいた際は、医療機関で処置してください。

▶マダニ等に咬まれた後、発熱や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。

【問い合わせ先】益田保健所衛生指導課 ☎ 31-9552 / 市健康増進課 ☎ 31-0214



日 9月17日(火)
13:00～15:30

場 益田保健所

内容 医師との個別相談
島根県立大学
神経内科専門医
山下一也 先生

相談方法 予約制です。9月9日(月)までに申込みください。

申問 益田保健所 医事・難病支援課(昭和町13-1)
☎ 31-9549

・病気の原因が分からず不調が続く
・難病と診断されているが、療養生活や介護の方法をどうしたらよいかわからない
・病気のことについてもっと知りたい など

患者やその家族の方を対象に専門医による相談を行います。相談は無料です。秘密は固く守ります。

難病専門相談のお知らせ
(神経内科・膠原病内科)

令和元年度

愛し・愛され弁当甲子園

～愛情たっぷり益ます元気弁当コンテスト～

募集期間 10月4日(金)まで ※当日消印有効



【応募テーマ】「地産地消」… 益田や島根産の食材、地元でとれた食材

【応募対象】子どもから大人まで、どなたでも応募できます。

【応募方法】●スマートフォンから…しまね電子申請サービス（右記 QR コード）から応募してください。

●郵送等…応募用紙は健康増進課、各公民館にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

- ① 応募用紙に必要事項を記入
- ② 出来上がった弁当の写真を1枚添付
- ③ 応募先（郵送・持参・メールのいずれかで応募）

〒698-0024 益田市駅前町 17-1 市立保健センター（駅前ビル EAGA 内）

健康ますだ市 21 食生活部会（事務局：益田市健康増進課）

✉ kenkou@city.masuda.lg.jp

※応募にかかる費用は応募者の負担となります。

【コンテスト選考】

11月17日(日)に市立市民学習センターで開催される「健康ますだ市 21 フェスティバル」での来場者による投票、(株)キヌヤ（健康ますだ市 21 推進協議会 推進協力企業・団体）での市民による投票により選考します。選考された方へは、後日、協議会より記念品を贈呈します。

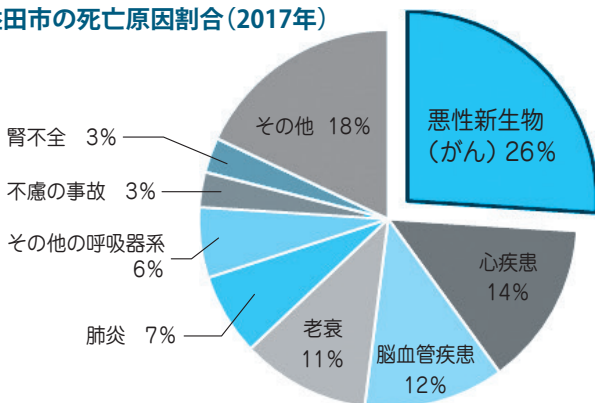
《選考基準》応募テーマ「地産地消」の内容や弁当の名前、エピソード、バランス、彩りなど

【問い合わせ先】健康ますだ市 21 推進協議会 食生活部会（事務局：益田市健康増進課）

☎ 31-0214 ☎ 23-7134

9月は『がん征圧月間』です ～がん検診 あなたを守る 新習慣～

益田市の死亡原因割合(2017年)



出典：島根県健康指標データベースシステム

日本人の2人に1人ががんに罹り、
3人に1人ががんで亡くなる時代です。
『自分は大丈夫』と思いませんか？

- ◆益田市においても、約3割の方ががんで亡くなっています。
- ◆早期のうちには自覚症状がありません。早期発見にはがん検診が有効です！
- ◆検診日程については、益田市健康づくりカレンダーをご覧ください。

がんを防ぐための新12か条

- ① たばこは吸わない
- ② 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- ③ お酒はほどほどに
- ④ バランスのとれた食生活を
- ⑤ 塩辛い食品は控えめに
- ⑥ 野菜や果物は不足にならないように
- ⑦ 適度に運動
- ⑧ 適切な体重維持
- ⑨ ウイルスや細菌の感染予防と治療
- ⑩ 定期的ながん検診を
- ⑪ 身体の異常に気がついたら、すぐに受診を
- ⑫ 正しいがん情報でがんを知ることから

出典：公益財団法人がん研究振興財団「がんを防ぐための新12か条」