

健康 & 子育てだより

7月

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

【訂正】
 益田市健康づくりカレンダー
 ダーに変更がありましたので訂正します。
 ☆予防接種指定医療機関
 (29ページ)
 子宮頸がん予防(HPV)
 黒田医院
 (変更前) 実施する
 (変更後) 実施しない



マダニに咬まれないよう注意しましょう！

春から秋にかけて、マダニの活動が活発になります。
 山や草むら、やぶ等に入る時は十分に注意することが必要です。
 肌の露出が少なくなるよう、長袖、長ズボンを着用し、帰宅後は入浴するなど、ダニ対策を心がけましょう。



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！

7月は
熱中症予防強化月間

熱中症の予防法

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

からだの蓄熱を避ける

○通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
 ○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

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)

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、吸湿性・速乾性のある衣服を着用

室内にいるときも
注意が必要！



参考：厚生労働省作成「熱中症予防リーフレット」

「やってみませんか？ お口のトレーニング」



飲み込みにくい・よくむせる



口からの食べ物のこぼしが多い



口が渇きやすい

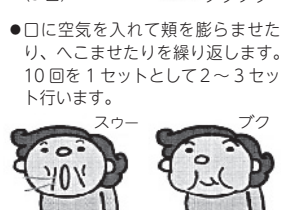
そんな方はこのトレーニングを！

●仰向けに寝て、肩を床につけたまま頭を足の指が見えるまで上げて5秒くらい保持します。これを1回として、10回を1セットと考え、3セット行います。



※肩を上げない

●コップに水を入れ、ストローでできるだけブクブクと吹きます。(5回)



スウー ブク



耳下腺への刺激



顎下腺への刺激



舌下腺への刺激

●指を頬にあててぐるぐる回します。(10回)

●耳の下からあごの先まで5カ所を目安に親指で押します。(各5回ずつ)

●あごの真下からゆっくりグーと押します。(10回)

「オーラルフレイル」を予防しましょう！

「オーラルフレイル」とは、「オーラル＝口」の「フレイル＝虚弱」という意味で、お口の機能の軽微な低下や食の偏りなどを含み、身体の衰え(フレイル)のひとつです。

いずれのトレーニングも無理をしないで、徐々に回数を増やしていきましょう！



参考：一般社団法人島根県歯科医師会「やってみませんか？ お口のトレーニング」パンフレット

特定B型肝炎ウイルス 感染者給付金等

● 次の4つの条件に当てはまる方は、一定の手続きによって国からの給付金等を受取ることができます。

- ① B型肝炎ウイルスに持続感染している方
- ② 満7歳になるまでに集団予防接種を受けた方
- ③ 昭和23年7月1日～昭和63年1月27日の間に、集団予防接種を受けた方
- ④ 集団予防接種以外の感染原因（母子感染・輸血等）がない方

● 給付金を受取るためには、救済要件を満たしていることと、病態を証明するため、医療機関等から必要な証拠を収集し、国を相手とした国家賠償請求訴訟を提起する必要があります。

※ 詳しくは、厚生労働省ホームページをご覧ください。か、相談窓口まで問い合わせください。

● 厚生労働省ホームページ

B型肝炎訴訟

検索

● 厚生労働省 電話相談窓口
☎ 03・3595・2252
平日 9:00～17:00
※ 年末年始を除く

問 厚生労働省健康局

がん・疾病対策課

B型肝炎訴訟対策室

☎ 03・5253・1111

FAX 03・3506・2169

7月28日は

『世界肝炎デー』



● ウイルス性肝炎は、肝炎ウイルスによって肝臓の細胞が壊れていく病気です。ウイルスに感染しているかどうかは検査をしなければ分かりません。

● 「受けたことがない」「分からない」という方は、検査を受けましょう。

● 肝炎ウイルス検査について、詳しくは「益田市健康づくりカレンダー」35ページをご覧ください。

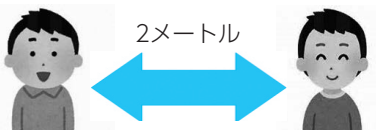


新型コロナウイルス感染症の拡大予防のため、 ご協力をお願いします

- 「3つの密」（密閉・密集・密接）を避けましょう
- 人と人との距離を確保しましょう
- マスクを着用しましょう
- こまめな手洗いと咳エチケットを心がけましょう



他の人と十分な距離を取る！



屋外でも密集するような運動は避けましょう！

少人数の散歩や
ジョギングなどは大丈夫

窓やドアを開け
こまめに換気を！



飲食店でも距離を取りましょう！

- ・ 多人数での会食は避ける
- ・ 隣と一つ飛ばしに座る
- ・ 互い違いに座る

会話をするときは
マスクをつけましょう！

5分間の会話は1回の咳と同じ



マスクをつけていると体に熱がこもりやすく、
のどの渇きを感じにくくなります。のどが渇いて
いなくてもこまめに水分補給をしましょう。

「密閉」「密集」「密接」しない！

「ゼロ密」を目指しましょう。屋外でも、密集・密接には、要注意！

参考：首相官邸ホームページ、厚生労働省ホームページ