

9月9日は、救急の日

救急医療週間 9月6日(日)～9月12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。バッテリーやパッドには使用期限や寿命があります。詳しくは購入された業者へご確認ください。

火災・救急・救助は119

益田広域消防本部・署 ☎ 31-0240 (警防課)

※掲載している内容は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急きょ日程を変更する場合があります。変更の際は告知放送等でお知らせします。

健康 & 9月 子育てだより

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3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 40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味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。

新型コロナウイルス感染拡大防止のために…

「新しい生活様式」を取り入れていますか？

日常生活を営む上での基本的な生活様式

- ・ まめに手洗い/手指消毒
- ・ 咳エチケットの徹底
- ・ こまめに換気
- ・ 身体的距離の確保
- ・ 「3密」の回避（密集、密接、密閉）
- ・ 毎朝の体温測定、健康チェック
- ・ 発熱又は風邪の症状がある場合は無理せず自宅で療養

外出控え

換気

密接回避

密集回避

密閉回避

咳エチケット

手洗い

参考：島根県ホームページ

申請 益田保健所 医事・難病

支援課 ☎ 31・9549

相談方法 予約制です。

9月11日(金)までに申込みください。

村川 洋子 先生

膠原病内科医

島根大学医学部附属病院

内容 医師との個別相談

場 益田保健所

日 9月27日(日)

13:00～15:30

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
(膠原病内科)

9月はがん征圧月間です

5月18日(月)から延期となった胃がん検診の代替日が

9月28日(月)に決まりました。

新型コロナウイルス感染予防のため、当日は体温測定とマスクの着用をお願いします。

※発熱や風邪症状がある場合は受診を控えてください。

※5月20日(木)の代替日については、決定次第、広報ますだや告知放送でお知らせします。

9月28日(月)

8:30 ~ 9:00	西益田公民館
9:30 ~ 10:30	豊田公民館
13:00 ~ 13:30	二条公民館
14:00 ~ 14:30	美濃公民館

いつ受ける？ 声かけしよう！

がん検診

< 2020 がん征圧月間スローガン >

自覚症状があつてから
受診すればよいのでは??いいえ、初期のがんは
自覚症状がありません。
症状が出てから受診するのでは
遅いんです！益田市では
進行した状態で
がんが見つかる方が
とても多いです！各種がん検診の日程等は市ホーム
ページ、または益田市健康づくり
カレンダーをご覧ください。

益田市 がん検診のお知らせ

検索

益田市の死亡率の高いがん トップ3

男性

- ①肺がん
- ②大腸がん
- ③胃がん

女性

- ①乳がん
- ②胃がん
- ③子宮頸がん

益田市は島根県、全国と比べてがんによる死亡率が高く、
がん検診の受診率は低い状態です。

特に40～69歳では、がん死亡率が高くなっています。

出典：島根県健康指標データベースシステム 年齢調整死亡率（2013-2017）40-69歳

9月10日～16日は自死防止週間です

最近よく眠れない

食事がおいしくない

何をするにもおっくう

こころのストレスはありませんか

気持ちが落ち込む

こころのストレスをチェックしましょう

ストレスを過度にためず、うまくつきあっていくには、まずストレスの状態を知ることが大切です。
最近よく眠れない…食事がおいしく食べられない…そんな時は、ストレスの状態をチェックしてみましょう。みんなのメンタルヘルス総合サイト（厚生労働省）
<https://www.mhlw.go.jp/kokoro/first/first02.html>

こころのストレスを感じたら

- ・決まった時間に寝る、食べる、着替える、ストレッチをするなど、毎日の基本的な生活リズムを崩さないように心がけましょう。
- ・情報の集めすぎはストレスになります。新しい情報に触れるのは1日2回におさえましょう。
- ・心配事や不安に思っていることを書き出してみましょう。「こころのモヤモヤ」を言葉にすることで、気持ちが少し楽になることがあります。
- ・友人や親族などの会話で気持ちを伝えてみましょう。直接会えないときは、電話、チャットなどを利用するのもよいでしょう。

それでもつらいときには・・・誰かに相談してみましょう

新型コロナウイルス感染症対策として、自分に合った支援先情報を手軽に検索できます。
さまざまな相談先の情報が掲載されています。新型コロナウイルス感染症対策 支援情報ナビ（内閣官房）
<https://corona.go.jp/info-navi/>

まめな教室

～介護予防のための体操教室～

健康運動指導士、健康運動実践指導者による体操教室です。みんなで楽しく体操をして、元気なからだをつくりましょう！お近くの会場にお越しください。

★時 間 13:30～14:30

★持ち物 汗をふくタオル、水分補給できるもの。

★動きやすい服装と靴でお越しください。



市立保健センター ※健康増進課 (☎ 31-0214) まで申込みください。

「有酸素運動、筋力アップの体操」

10月14日(水)、11月11日(水)、12月9日(水)

*申込期間 9月23日(水)～10月9日(金)

「腰痛・肩こり・膝関節痛予防の体操」

令和3年1月13日(水)、2月10日(水)、3月3日(水)

*申込期間 12月21日(月)～令和3年1月8日(金)

新型コロナウイルス感染予防のため、各回定員 30 名とします。

参加は 1 テーマにつき 1 回のみです。ご了承ください。

ふれあいホールみと			匹見タウンホール		
10月13日(火)	※11月18日(水)	12月8日(火)	10月21日(水)	※11月4日(水)	12月16日(水)
令和3年1月12日(火)	2月9日(火)	3月9日(火)	令和3年1月20日(水)	2月17日(水)	3月17日(水)

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、次のことにご協力をお願いします。

※の日は14:00～15:00

①当日は自宅体温測定し、発熱や体調不良の場合は参加を控えてください。

②参加時はマスクを着用してください。

令和2年度

愛情たっぷり益ます元気弁当・1品料理チャレンジ

～今だからこそ おうちでクッキング～

募集期間 9月30日(水)まで ※当日消印有効

【応募テーマ】「地産地消」…地元でとれた食材を使った弁当、または1品料理

【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】●しほね電子申請サービス

- スマートフォンから…こちらから応募できます。▶▶▶
- パソコンから…しほね電子申請サービス(益田市)



▶手続き名「愛情たっぷり益ます元気弁当チャレンジ」

●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、または1品料理の写真を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 推進協議会 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】

10月25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」、バランス、彩り、アピールポイントなどを参考に、「私が食べたい!」

「私が作りたい!」弁当、または1品料理

【実施主体・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

「ステイホーム」
(おうち時間)を
上手に過ごそう!