

～今冬のインフルエンザ流行に備えた相談・診療等について～

発熱や風邪の症状がある時は、医療機関に行く前に まずは **電話で相談** しましょう!!



- 発熱等の症状がある場合、まずはかかりつけ医に電話で相談をしてください。
※相談の結果、健康相談コールセンターや発熱外来等、診療・検査が可能な医療機関をご案内する場合があります。
- かかりつけ医がない場合は健康相談コールセンターへご相談ください。
診療や検査が可能な医療機関をご案内します。

しまね新型コロナウイルス感染症『健康相談コールセンター』

☎ 25-7011 (全日 8:30 ~ 21:00)

※急を要する場合は、上記以外の時間でも受け付けます。

※電話での相談が難しい方は FAX をご利用ください。FAX 0852-22-6328



健康 & 子育てだより 1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

大腸がん検診(回収法)

毎年1月に郵送法での大腸がん検診を行なっていますが、郵送中に万が一検体が検査容器から漏れ出した場合、汚染が広がる可能性があります。今年度は特に、新型コロナウイルス感染症拡大の危険性があるため、郵送法での大腸がん検診を中止します。

次の日程・場所で検査容器を直接提出してください。皆さんのご理解とご協力をお願いいたします。

◆対象者 40歳以上の方

◆料金 800円

◆容器配布期間

1月5日(火)～29日(金)

8:30～17:15

※平日のみ

◆容器配布場所

市立保健センター

健康増進課

◆容器提出日

1月28日(木) 7:30～9:30

2月7日(日) 9:00～11:30

◆容器提出場所

市立保健センター

健康増進課

※詳しくは、容器配布時に説明します。

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」をしてみませんか？

日 1月8日(金)・22日(金)

9:00～11:30

場 市立保健センター

※1人30分、1日3名までの完全予約制です。

※認知症や病気の診断に代わるものではありません。

まずは、ご相談ください。

申 問 市健康増進課

☎ 31-0214

介護予防に取り組んでみませんか？

「心の健康づくり出前講座」

- ◆内容 ・高齢者の心の健康づくりについて
・認知症予防や対応について
 - ◆講師 松ヶ丘病院 専門スタッフ
 - ◆対象 市内の高齢者を中心として活動している団体
- ※詳しくは、申込み時に説明します。

申 市健康増進課 ☎ 31-0214

健康ますだ市 21 推進協議会 こころの健康づくり出前講座

- ・日時 1月30日(土) 10:00～11:40
 - ・場所 益田市総合福祉センター 大集会室
 - ・内容 講演：「よりよい人間関係を築くための怒りのコントロール方法
～アンガーマネジメントについて学ぼう～」
- 講師：coco-emi (ここえみ) 代表 小林 洋子 氏

参加無料



※詳しくは、市立保健センター、美都・匹見各総合支所、各公民館に置いてあるチラシをご覧ください。

〈主 催〉健康ますだ市 21 推進協議会 心の健康部会

〈問い合わせ先〉事務局 (市健康増進課) ☎ 31-0214 FAX 23-7134

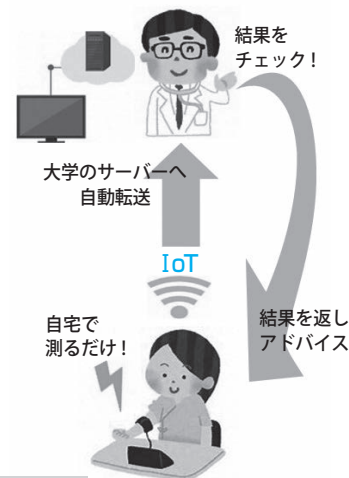
◎掲載している内容は、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、急きょ日程を変更する場合があります。
◎変更の際は告知放送等でお知らせします。

IoTを活用した健康づくり ～益田市スマート・ヘルスケア推進事業～

「測るだけヘルスチェック」で高血圧を予防しよう！

「測るだけヘルスチェック」とは…

- ◎益田市の健康課題のひとつである脳卒中の発症を減らすため、脳卒中の発症要因である「血圧」に着目し、家庭血圧測定の普及と血圧管理の推進のため、平成30年度から「測るだけヘルスチェック」をスタートしました。
- ◎平成30年度からこれまでに、延べ 500名以上の市民の皆さんが参加されました。
- ◎家庭血圧だけでなく、活動量や尿検査、食事調査などを通して、日々の健康管理に役立てていただいています。



これまでの取組や参加者の測定結果からわかったことを紹介します

1 気温と血圧の関係

- 血圧を測定する部屋の温度が低下すると、最大血圧は、その当日あるいは4日以内に上昇するという現象がみられました。
- 測定時の室温そのものが低いことよりも、室温の低下への変化（例えば、小春日和の後の寒波）が最大血圧の上昇につながる可能性があると考えられました。



冬期の気温低下の際には、特に血圧に注意し、着衣を増やしたり、血圧の薬を飲み忘れないようにするなど、血圧管理に努めましょう！



2 “高血圧”のなりやすさ

- 高血圧になりやすい要因として
- 1位：糖尿病（3.5倍）
- 2位：過剰な塩分摂取（3g増加で3.4倍*）
※参加者のうち、塩分摂取量が一番少ない群に対して
- 3位：肥満（2.2倍）
- ……以下、飲酒（1.8倍）、喫煙（1.5倍）、運動不足（1.3倍）でした

減塩・適度な運動・節酒・禁煙など生活習慣を改善し、高血圧の予防を心がけましょう。



3 推定1日塩分摂取量（尿検査の結果）

- 令和2年2月・5月・8月に行なった尿検査の結果、推定1日塩分摂取量の平均値は 男性11.8g、女性9.8g でした。

平成30年度国民健康・栄養調査による日本国民の1日食塩摂取量の平均値（男性11.0g、女性9.3g）よりも多くなっています。

- また、血圧との関連を分析したところ、「血圧が高い人ほど1日塩分摂取量も多い」という結果が出ました。

4 紹介状の発行件数

- 事業開始からこれまでに参加された方のうち、高血圧症を中心とする生活習慣病などで紹介状を発行した件数は、延べ81件でした。
- 医療機関から「早期に受診された」という報告もあり、病気の早期発見・早期治療につながっています。

健診等で紹介状が発行された場合も、早目にかかりつけ医に相談するようにしましょう！

- この事業に参加していただくことで、益田市の特性に合った健康づくりや病気の予防につなげることができます。
- 広報ますだ12月号に事業の概要を掲載しています。興味・関心のある方はそちらをご覧ください。お問い合わせください。
- 事業に参加して一緒に健康づくりに取組みませんか？多くの皆さんのご参加をお待ちしています！

申込み・説明会に関する問い合わせ先

一般社団法人 益田ヘルスケア推進協会（駅前ビル EAGA 2階）
☎ 32-3251 ☎ 32-3250（平日9:00～17:00）



【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 ☎ 23-7134（平日8:30～17:15）