



健康&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

～新型コロナウイルス感染症対策～ 感染リスクが高まる 「5つの場面」に注意しましょう

- ① 飲酒を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間におよぶ飲食
- ③ マスクなしでの会話
- ④ 狭い空間での共同生活
- ⑤ 居場所の切り替わり



身体的距離の確保、「3密」の回避、こまめな換気等も大切です。

参考：島根県ホームページ

*厚生労働省より新型コロナウイルスウィルス接触確認アプリ(COCCOA)が開発され、提供されています。
 ご自身のスマートフォンにインストールしてご利用ください。
 *詳しくは厚生労働省ウェブサイトをご覧ください。



2年に1回 子宮頸がん検診を受け ましょう

☆子宮頸がん検診、HPV検査の無料対象者にはクーポン券を送付しています。
 ※使用期限は3月31日(水)まで

【集団検診】
 日 2月2日(火)
 14:30～15:30
 場 キヌヤ益田ショッピングセンター

【施設検診】

益田赤十字病院、医師会病院で3月末まで受診できますが、予約が必要です。

☆詳しくは、益田市健康づくりカレンダー36ページ、または市ホームページをご覧ください。

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種

肺炎球菌は、日常でかかる肺炎の中で一番多い原因菌といわれています。

肺炎球菌ワクチンは、肺炎球菌によって起こる肺炎等の感染症を防ぐワクチンです。

接種期間 3月31日(水)まで

(各医療機関の診療時間内となり)

※対象年齢、料金、接種可能な医療機関等、詳しくは、**益田市健康づくりカレンダー40ページ**でご確認ください。

注意事項

- 次の方は助成対象外です。
- ・予防接種をすることについて本人が希望する旨の意思確認ができない方
- ・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

※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(☎31・0214)まで問い合わせください。

市の助成が受けられるのは、一生一回です。



後期高齢者歯科口腔 健診はお済みですか？

健康で自立した生活を送るためには食べることが大切です。歯や口腔内の健康を保つことによって美味しく食べることができ、低栄養や誤嚥性肺炎等を予防することができます。歯科口腔健診を受けて、いつまでもお達者に過ごしましょう。



期間 2月末まで
 料金 無料
 対象者 後期高齢者医療保険に加入している、昭和10年4月2日～昭和20年4月1日生まれの方

※ただし、病院で長期入院中の方、施設入所中の方は除く。
 ・市内の協力歯科医院で受診できます。かかりつけの歯科医院でお尋ねください。

●後期高齢者の方の歯科訪問健診も実施します
 ・要介護3以上、在宅で歯科診療を受けていない方が対象です。

●受診を希望される方は、保険課まで問い合わせください。
 問 市保険課 ☎ 31・0215

自死遺族 分ち合いのつどい

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でください。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 2月13日(土)
 14:00～17:00

場 市立市民学習センター

※開催日・会場が変更となつていきます。ご注意ください。

問 しまね分かち合いの会・虹(事務局：桑原)

☎090・4692・59600
 (24時間対応)

3月6日(土) 『しまね自死遺族フォーラム』を開催します
 (会場：益田市総合福祉センター)
 ※詳しくは広報または3月号でお知らせします。

お酒の困りごと相談

アルコールに関する様々な悩みの相談に応じます。
 ※事前の予約が必要です。

日 2月18日(木)
 10:00～12:00

場 益田保健所

申問 益田保健所 健康増進課
 ☎ 31・9545



冬は脳卒中に要注意！！



生活習慣改善で脳卒中を予防しよう

益田市は働き盛りの男性を中心に
脳卒中の発症者と、脳卒中で亡くなる方が多いです！



脳卒中は、介護が必要となった原因の第2位でもあるよ！
脳卒中を予防することが大切だね！

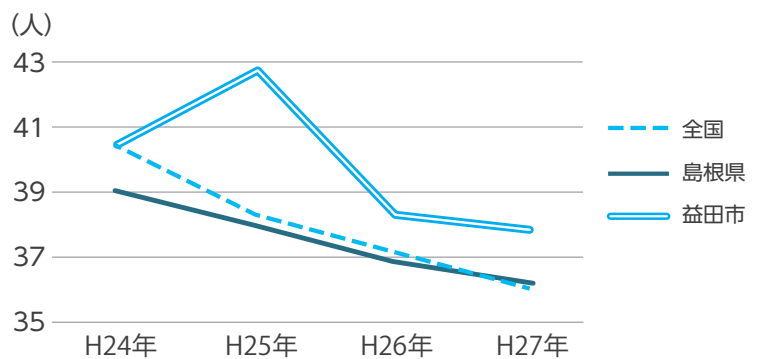
※令和元年国民生活基礎調査より

益田市での脳卒中発症者は
毎年約 **200** 人

H29：初発者 61 人、再発者 151 人
益田保健所「平成29年脳卒中発症者状況調査」より

壮年期男性(40～69歳)

脳血管疾患年齢調整死亡率 ※人口10万人対



出典：島根県健康指標データベース (SHIDS) ※標記年を中心とする5年平均

寒い時期は脳卒中予防が大切！

- 気温が下がると、体から熱を逃がさないように血管が収縮します。この体の仕組みにより血圧は上がります。つまり、寒くなると血圧は上がります。
- お風呂場の脱衣所など、温かい部屋から寒い部屋に移動するときは血圧が上がりやすくなるため、家の中でも注意が必要です。
- 気温が低いときは、特に血圧に注意し、「着衣を増やす」「血圧の薬を飲み忘れないようにする」「寒い部屋はあらかじめ暖めておく」など、血圧が上がらないように注意し、元気に冬を過ごしましょう！



発症予防のポイント！



資料提供：益田保健所