手洗いや「3密」 気等も大切です。 との距離の確保、 ⑤居場所の切り替わり ※参考:島根県ホームページ の回避、 こまめな換

感染リスクが高まる コロナウイルス感染症対策 「5つの

場面」には要注意

①飲酒を伴う懇親会等

食

更 誤 かもしま歯科 かもしま歯科医院

お詫びして訂正します。 クに誤りがありましたので、 益田市健康づくりガイドブッ ★益田市歯科医院リスト

訂正

問い合わせ先

市立保健センター (EXI 23-7134)

健康増進課

2 31-0214

子ども家庭支援課 ☎31-1381

子ども福祉課

2 31-0243

地域医療対策室

2 31-0213

美都総合支所

52-2312

匹見総合支所

556-0302

メールアドレス

hoken-center@city.masuda.lg.jp

肺炎球菌は、日常でかかる肺

5月9日(日)セット検診

③マスクなしでの会話 ②大人数や長時間に及ぶ飲

④狭い空間での共同生活

(子宮頸がん・乳がん検診)

場所 市立市民学習センター

 $9:30 \sim 11:30$ $13:30 \sim 15:30$

定員 午前・午後各20名

※乳がん検診は定員に達したため、 受付を終了しました。

〔予約先〕市健康増進課 ☎31-0214

等を予定しています。 み制定されました。

の心、ケアの心、 ルの誕生日**5月12日**にちな を育むきっかけになるよう、 を分かち合い、 フローレンス・ナイチンゲ その日にあわせ、啓発活動 誰もがその 助け合いの

場合は、 ついて確認したいご自身の接種歴に 31.0214) 健康増進課

問い合わせください。

ください。

予防接種を受ける前に、 帳等で必ず接種歴をご確認 りつけ医やご自身の健康手 かか

予防接種をすることについ う意思確認ができない方は て本人が希望しているとい

これまでに「23価肺炎球菌ワ です。 助成対象外です。 クチン」の予防接種を受けた ことがある方も、 助成対象外

(注意事項) 17ページでご確認ください

※対象年齢、料金、接種可能な 医療機関等、詳しくは、益田 (各医療機関の診療時間内)

市健康づくりガイドブック

を問わず看護

看護の日 老若男女

接種期間

令和4年3月3日休まで

われています。 炎の中で、最も多い原因菌とい 染症を防ぐワクチンです。 菌によって起こる肺炎等の 肺炎球菌ワクチンは、

市の助成が受けられるのは 者肺炎球菌ワクチ 予防接種のお知らせ 生に1回です。

5月17日は「日本高血圧の日」~ 家庭血圧の測り方~

高血圧で治療中の方も、そうでない方も 日々の血圧測定と記録が大切です。

- ▼家庭で血圧を測定し、記録をつけることで血圧の異常に早期に気づいたり、 病院での治療に役立てることができます。
- **♥いつ測るの?** …1 日 2 回、朝と夜

朝:起床後1時間以内、排尿後・朝食や服薬の前

夜:寝る前

♥どこで測るの?… 静かで寒くない場所 椅子に座って落ち着ける場所

♥気をつけることは?

- 測定前の 1 ~ 2 分は座って安静に
- カフ (腕帯) と心臓が同じ高さになるように
- 一度の計測で 2 回測定し、その平均を記録 (1回のみの場合はその値を記録)
- グラフにすると変化や様子が伝えやすくなります

5月31日は「世界禁煙デー」なくそう!望まない受動喫煙

「望まない受動喫煙」をなくすため、令和2年4月に改正健康増進法が全面施行されました。 令和2年4月から、多くの人が利用する施設は原則「屋内禁煙」となりました。

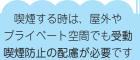
原則敷地内禁煙(屋内全面禁煙)

- 学校・児童福祉施設 病院・診療所等
- 行政機関の庁舎 等
- ※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。

原則屋内禁煙

- ホテル・旅館 事務所
- 飲食店 等

出入口の標識をチェックしてください。



※喫煙可能な場所には標識があります。施設の

|なくそう!望まない受動喫煙 │ 検索

