



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」には要注意！
- ① 飲酒を伴う懇親会等
- ② 大人数や長時間に及ぶ飲食
- 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
- ・手洗いや「3密」の回避、人との距離の確保、こまめな換気等も大切です。

※参考：島根県ホームページ

【訂正】

益田市健康づくりガイドブックに誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

★益田市歯科医院リスト
(24ページ)
(誤) かもしま歯科医院
(正) かもしま歯科

5月9日(日)セット検診
(子宮頸がん・乳がん検診)

場所 市立市民学習センター
時間 9:30～11:30
13:30～15:30
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

「看護の日」

は、老若男女を問わず看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合い、誰もがその心を育むきっかけになるよう、フーレンス・ナイチンゲールの誕生日**5月12日**にちなみ制定されました。

その日にあわせ、啓発活動等を予定しています。

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

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) へお問い合わせください。

・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。

〔接種期間〕
令和4年3月31日(木)まで
(各医療機関の診療時間内)

※対象年齢、料金、接種可能な医療機関等、詳しくは、**益田市健康づくりガイドブック17ページ**で確認ください。

〔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思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。

市の助成が受けられるのは一生に1回です。

高齢者肺炎球菌ワクチン 予防接種のお知らせ

肺炎球菌は、日常でかかる肺炎の中で、最も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。

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、多くの人々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

- ・事務所
- ・ホテル・旅館
- ・飲食店 等

※喫煙可能な場所には標識があります。施設の出入口の標識をチェックしてください。

喫煙する時は、屋外やプライベート空間でも受動喫煙防止の配慮が必要です

*詳しくは、厚生労働省ホームページへ <https://jyudokitsuen.mhlw.go.jp> **なくそう！望まない受動喫煙** 検索