発熱や風邪の症状がある時は、すみやかに、「かかりつけ医」や「健康相談コールセンター」に電話で相談を！

※体調不良の時は仕事や学校を休み、外出を控えましょう。

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）

※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

【訂正】
益田市健康づくりガイドブックに変更がありましたので訂正します。
☆健康診査実施医療機関（6ページ）
☆予防接種指定医療機関（17ページ）
岩本内科医院
（変更前）実施する
（変更後）実施しない
※4月末をもって診療を終了されました。

がんミニドック（サンデー検診） 要予約

※会場を市立市民学習センターから変更しています。

日 7月18日㈰ 場 益田市総合福祉センター 大集会室

申込締切：7月9日㈮ 申込先：市健康増進課 ☎ 31-0214（平日8:30～17:15）

●胃がん検診・肺がん検診
受付時間 9:00～11:00 13:30～14:30

●子宮頸がん検診
受付時間 9:30～11:30 13:30～15:30

※発熱や風邪症状のある方は受診を控えてください。

※乳がん検診は定員に達したため、受付を終了しました。
※対象者や料金、注意事項など、詳しくは益田市健康づくりガイドブックをご覧ください。

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

7月は「熱中症予防強化月間」
特に、高齢の方や子どもは要注意 !!

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

水分補給
○こまめな水分補給
※高齢者、障がい児・障がい者は、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分補給を

熱中症になりにくい室内環境
○扇風機やエアコンを使った温度調整
○室温が上がりにくい環境の確保
（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

からだの蓄熱を避ける
○通気性の良い、吸湿性・速乾性のある衣服を着用
○保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

外出時の準備
○日傘や帽子の着用
○日陰の利用、こまめな休憩

熱中症予防 × コロナ感染予防

マスク着用により、熱中症のリスクが高まります！

マスク着用時は
●激しい運動は避けましょう
●こまめに水分補給をしましょう
●気温、湿度が高い時は特に注意しましょう

参考：厚生労働省作成「熱中症予防リーフレット」
島根県作成リーフレット「熱中症は、予防が大切です」

「暑さ指数」「熱中症警戒アラート」を活用しよう

環境省 熱中症 検索

- 「暑さ指数」は気温、湿度、輻射熱をもとに算出される数値で、熱中症の危険度の指標になります。環境省の「熱中症予防サイト」に掲載されています。
- 環境省・気象庁からの「熱中症警戒アラート」が発表された時は、積極的に熱中症の予防を心がけましょう。

介護予防に取組んでみませんか？
「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

あなたのこころ、お元気ですか？

新型コロナウイルス感染症の影響による生活の変化から、心身にストレスがかかりやすくなっています。
リラックスできる時間をもつ、不安な気持ちは誰かに話すなど、セルフケアが大切です。

『周りにいつもと様子が違う人はいませんか？』

これまでと違った様子に気づいたら、まずは声をかけ、話を聴くことが大切です。

※参考：島根県作成リーフレット「新型コロナ流行期における心の健康づくり」