健康＆子育てだより 8月

新型コロナウイルス
感染拡大を防ぐために
感染防止対策の徹底を
お願いします。

人と人との距離の確保、マスクの着用、手指消毒など、基本的な感染対策を徹底してください。

●各種健(検)診 受診時の注意事項

帽子や日傘を使用し、涼しい服装でお出かけください。

マスクを着用していると体に熱がこもりやすく、のどの渇きを感じにくくなります。こまめに水分補給をするなど、熱中症予防も心がけましょう。

当日、発熱や体調不良がある場合は受診を控えてください。

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

8月は『食品衛生月間』です

気温や湿度が高い季節は、細菌が繁殖しやすくなります。
食品の調理や製造に携わる方はもちろん、家庭でも次のことに注意し、食中毒を予防しましょう。

●食中毒予防の三原則

つけない（清潔）	やっつける（加熱）	ふやさない（冷却・迅速）

- 清潔第一、手洗いはしっかりと！
- 生肉や加熱不十分な肉は食べない！
- 肉は中心部まで十分加熱（75℃以上で1分間以上）

健康ますだ市21行動目標
～自分の健康に関心を持ち、健康管理に努めよう～

自分の適性体重を知ろう

★BMIをチェック！

BMI（Body Mass Index）とは、体重と身長から算出される肥満度を表す体格指数で、国際的な指標として用いられています。

BMI ＝体重（kg）÷身長（m）÷身長（m）

例）体重50kg、身長150cmの場合　50 ÷ 1.5 ÷ 1.5 = 22.2

＜日本肥満学会の判定基準（成人）＞

18.5未満	やせ型
18.5～25未満	普通
25以上	肥満

最も病気になりにくい値は22

つまり、最も病気になりにくい体重（適正体重）は…

適正体重 ＝身長（m）×身長（m）× 22

自分の適性体重とBMIを知って、健康を維持しましょう。

♪歯と口は健康と元気の源♪ 後期高齢者の方の歯科口腔健診

期間　12月末日まで
料金　無料
対象　後期高齢者医療保険に加入している、昭和11年4月2日～昭和21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。

※対象の方には5月末に受診券をお送りしています。
※受診される際は直接歯科医院へ予約をお願いします。

●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（長期入院中、施設入所中の方は除く）。
受診を希望される方は、保険課へ問い合わせください。

問 市保険課 ☎31・0215

お酒の困りごと相談

アルコールに関するさまざまな悩みの相談に応じています。
※事前の予約が必要です。

日 8月19日㈭ 10：00～12：00
場 益田保健所
申 問 益田保健所 健康増進課 ☎31・9545

自死遺族 分かち合いのつどい

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 8月28日㈯ 14：00～17：00（偶数月の第4土曜日）
場 市立市民学習センター203研修室
問 しまね分かち合いの会・虹（事務局：桑原）☎090・4692・5960（24時間対応）

夏場の血圧変動にご用心

夏は、体温を下げるために血管が拡張することや、汗をかくことで血管内の水分と塩分が排出されることから、血圧が下がりやすい季節です。

しかし、暑い屋外から冷房の効いた涼しい室内に入るなど、急に身体が冷えると血管が収縮し、血圧の上昇を招きやすくなります。急激な血圧変動は血管を傷つけ、動脈硬化の要因となるほか、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こすリスクが高まるため、夏場の血圧管理も大切です。

夏の血圧変動を予防し、元気に過ごすための３つのポイント

1 できるだけ『温度差』を小さくしよう

- 外気との温度差は５℃以内を目安にし、冷房の設定温度を調整しましょう。

2 こまめに水分補給をしよう

- 一気に多量の水分補給をすると急激に体の水分が増え、一時的に血圧が上がることがあります。時間を決め、こまめに水分補給をすることが大切です。
- たくさん汗をかくことで体の水分が不足すると血液の流れが悪くなり、血管もつまりやすくなります。
- 脳梗塞や熱中症予防のためにも水分補給は大切です。

3 日々の血圧を測定しよう

- 普段から家庭で血圧を測定し、記録をつけることで血圧や体調の変化に気づきやすくなります。
- 血圧の薬を内服中の方は、病院での治療に役立てることができます。

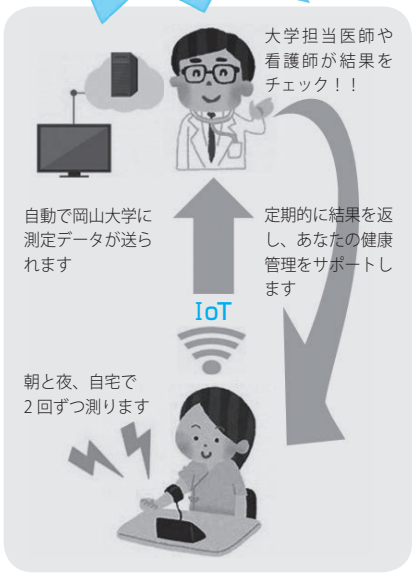
こちらがオススメです！

「測るだけヘルスチェック」に参加してみませんか？

参加者随時募集中

●「測るだけヘルスチェック」は、益田市・大学（島根大学・島根県立大学・岡山大学）･企業の協働による健康増進プロジェクトです。益田市医師会や協力企業と連携し、市民の皆さんの健康をサポートします。

●平成 30 年 10 月からスタートし、これまでに約 600 人の方が参加しています。（令和３年５月末までの延べ人数）



対象者 益田市に在住または勤務の 20 ～ 74 歳の方で、脳卒中や心筋梗塞等の既往歴がなく、測定期間中継続して取組むことができる方
※参加の同意が得られる方に限ります。

測定期間 測定開始から１年間（延長可能）

その他 血圧計は無料で貸出します。希望者には活動量計等も貸出します。尿検査や食事調査等にも参加できます。

※結果については、個人が特定されないよう統計処理を行います。いただいた個人情報は本事業以外に使用することはありません。個人情報の取扱いには十分留意します。

参加者の声　令和２年度参加者アンケート結果より（回答者 251 人）

●参加者の 77％が生活改善や健康意識の向上に「測定結果が役に立っている」と回答！

● 80％以上の方が「健康意識が高まった」と実感！

血圧の状態が常に確認できるおかげで、受診しなければならないことを思い知らされ、受診につながりました。	受診時にかかりつけ医に測定データを持っていくことができ、役立っています。	参加する前は自分でただ血圧を測るだけでしたが、参加してからは毎月分かりやすいデータとアドバイスを受けられるので、健康管理がしやすいです。

参加までの流れ

1 まずは申し込み → 2 説明会の日程を決める → 3 説明会に参加する → 4 同意書にサインする → 5 機器を受取る → 測定スタート

- 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、個別または少人数での説明会とさせていただきます。
- 家族や職場の仲間、友達などグループでの参加も大歓迎です。興味・関心のある方は、まずはご連絡ください！

申し込み・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　（益田駅前ビル EAGA ２階） ☎ 32-3251　FAX 32-3250　（平日９:00 ～ 17:00）

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