9月9日は、数急の

救急医療週間 9月5日(日)~9月11日(土)

あなたの目の前で家族、友人が倒れた時、適切な手当てをすることがで きますか?救急車の到着をただ待っているだけでは救命のチャンスを逃 してしまうかもしれません。ひとりでも多くの尊い命を救うため、応急手 当を身につけましょう。

AED を設置されている事務所・施設の管理者の方へ

AED の点検をしていますか?

緊急時に正常に使用していただくために、 日ごろから点検しましょう。

バッテリー等には使用期限や寿命があり、 設置してから年月が経過している場合には 注意が必要です。

火災・救急・救助は 119

益田広域消防本部・署 ☎ 31-0240 (警防課)

※掲載している内容は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、急きょ日程を 変更する場合があります。変更の際はお知らせ放送等でお知らせします。

問い合わせ先

市立保健センター (FAX 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

です。

10個の単語を覚えても

日

9月14日巛

00

益田保健所

2 56-0302

メールアドレス

hoken-center@city.masuda.lg.jp

やすくなります。

「あたまの健康チェック」

※予約が必要です。

[脳神経内科]

対話式の認知機能テスト

新型コロナウイルス感染症拡大防止 ご協力のお願い

「守ろう!地域医療」

一人ひとりが感染予防対策を徹底し みんなでまちの医療を守りましょう。



手洗い 手指消毒 換気

・人と人との距離の確保 ・「3 密」の回避

「ストップ!コロナ差別」

思い込みが差別や偏見を生みます。

正しい知識・情報に基づいて行動しましょう。

問

完全予約制 市立保健センター

市健康増進課 31.0214

るものではありません。

(膠原病内科)

山下一也 神経内科専門医

※認知症や病気の診断に代わ

となっています。

当医

島根県立大学

して言ってもらう簡易な内容

できるだけ多く思い出

9月3日金・17日金

9 .. 00 \$ 11 .. 30 人30分、1日3名までの

日

30

方を募集します。

担当医 島根大学医学部 益田保健所

附属病院 村川 洋子 先生 膠原病内科医

問 益田保健所 医事·難病支援課 **3**1 · 9 5 4 9

注意しましょう!

マダニに咬まれないよう

る時は、長袖、長ズボン、足を 完全に覆う靴等を着用し、 野山や草むら、やぶ等に入

肌

申込方法 ださい。

申込締切 問 市健康増進課 31 . 02 14 9月15日(水

対策を心がけましょう。 帰宅後は入浴するなど、 の露出を少なくしましょう。

> 受講料 テキスト代1、500 募集人数 30名程度 円程度、調理実習の材料費 (1回あたり300円程度) 電話にて申込みく

内容 食や健康に関する座 調理実習等 市立保健センター

※日程等、詳しくは申込み時に 説明します。 で5日間

10月~令和4年3月の間

地域の健康づくりに関心があ 手で」をスローガンに、わが家 てボランティア活動ができる り、育成教室受講後、 になってみませんか。食生活や ティア活動をしています。 施し、家庭から地域への健康づ の食卓を通じて健康管理を実 くりの輪を広げていくボラン あなたも食生活改善推進員 食生活改善推進員 「私たちの健康は私たちの 食改とし (食改

難病専門相談

行います。 密は固く守ります。 患者やその家族の方を対象 専門医による個別相談を 相談は無料で、

運動の機会が少なくなること

頭や身体の動きが低下-

外出を控え、人との交流や

あたまの健康チェック

「益田市食生活改善推進員. 育成教室参加者募集

9月はがん征圧月間です

コロナでも 変わらぬ習慣









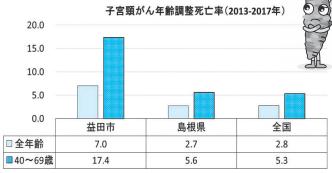
◎ 2年に1回 子宮頸がん検診を受けましょう

初期の子宮頸がんは自覚症状がありません。気づきにくく、 進行が遅い「がん」だからこそ、検診での早期発見が大切です。

益田市の子宮頸がん死亡率は、国や県に比べ高い状況です!!

益田市は、子宮頸がん検診の受診率 が低く、検診受診によるがんの早期 発見ができていません。

子宮頸がんは、20~30代での発症が多い がんですが、益田市では、50代以降になっ て進行した状態で見つかっています。



出典:島根県健康指標データベースシステム

9月10日~16日は自死防止週間です 全国ではいまだ年間約2万人の尊い命が自死で失われています。自死は他人事ではありません。自分や周囲の人の心の健康や命、自死について考えてみませんか。

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。 「最近よく眠れない」「食事がおいしくない」「気持ちが落ち込む」など、こころのストレスはありませんか? 自分のストレス状態をチェックすることは、気づきや対処の手がかりとして大切です。

あなたのストレス度を チェックしてみましょう

ここ2週間のあなたに当てはまる 方を選んでください。

毎日の生活に充実感がない	はい・いいえ
これまで楽しんでやれていたことが、楽しめなくなった	はい ・ いいえ
以前は楽にできていたことが、今ではおっくうに感じられる	はい・いいえ
自分が役に立つ人間だと思えない	はい ・ いいえ
わけもなく疲れたような感じがする	はい ・ いいえ

(大野裕:厚生科学研究費補助金障害保健福祉総合研究事業「うつ状態のスクリーニングとその転機としての自殺の予防システム構築に関する研究」報告書、平成14年) 『はい』が「2 項目以上」あり、「2 週間以上、ほとんど毎日続いている」場合は、市役所**(健康増進課、障がい者福祉課、美 都総合支所、匹見総合支所ほか)、保健所、かかりつけ医などへの相談をお勧めします。 ※益田市健康づくりガイドブック21ページに相談窓口を掲載しています。

周りにいつもと様子が違う人はいませんか?

「元気がない」「体調が悪そう」「イライラしている」など、いつもと違う様子に気づ いたら、まずは声をかけ、話を聴くことが大切です。

「どうしたの?」「大丈夫?」誰かが自分のことを気にかけてくれる、それだけで心が 軽くなることもあります。

みんなのメンタルヘルス 総合サイト(厚生労働省)



https://www.mhlw.go.jp/kokoro/ first/first02.html