

健康&子育てだより 1月

「守ろう！地域医療」

～新型コロナウイルス感染予防対策の継続をお願いします～

安心して医療機関を受診できる体制を維持するためには、皆さん一人ひとりが感染予防対策を徹底し、新たな感染を防ぐことが重要です。ワクチンを接種済みの方も、**基本的な感染予防対策**を継続しましょう！



- ・手洗い ・手指の消毒 ・換気
- ・人と人との距離の確保 ・「3密」の回避



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！！

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。 ☎ 0852-22-6328

問い合わせ先

- 市立保健センター (☎ 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

大腸がん検診(回収法)

◆対象者 40歳以上の方で今年度の大腸がん検診をまだ受けていない方

◆料金 800円

◆容器配布期間

1月5日(水)～31日(月)

8:30～17:15

※平日のみ

◆容器配布場所

市立保健センター
健康増進課

◆容器提出日

・1月27日(木) 9:00～11:00

・2月6日(日) 9:00～11:00

◆容器提出場所

市立保健センター
健康増進課

※詳しくは、容器配布時に説明します。

この日の相談

お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。予約が必要です。

日 1月11日(火)

13:00～15:00

場 益田保健所

申問 益田保健所 健康増進課
☎ 31・9545

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

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。

接種を希望される方は、早めにかかりつけ医に相談してください。

接種期間 3月31日(木)まで

(各医療機関の診療時間内となります)

対象者 次の生年月日に該当する方

※今年度限りの対象です

65歳	昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生
70歳	昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生
75歳	昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生
80歳	昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生
85歳	昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生
90歳	昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生
95歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日生
100歳	大正10年4月2日～大正11年4月1日生

料金 2,500円

注意事項

次の方は助成対象外です。

・予防接種をすることについて本人が希望する旨の意思確認ができない方

・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

※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ページでご確認ください。

確認してください。



*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)まで問い合わせください。
*接種後は、接種済証や接種の記録を大切に保管してください。

申 市健康増進課
☎ 31・0214

◆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。

場 市立保健センター
※1人30分、1日3名までの完全予約制です。

日 1月7日(金)・21日(金)
9:00～11:30

あたまの健康チェック
最近物忘れが気になるということはありませんか？
認知機能をみる「あたまの健康チェック」をしてみませんか？

申問 市健康増進課
☎ 31・0214

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

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～

体のサインを知ろう！

- ・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。
- ・血圧の薬を服用中の方は、病院での治療に役立てることができます。

家庭血圧の測り方

♥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

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。



健康ますだ市 21 推進協議会 歯科部会


「ますだ版 7020 良い歯の運動」表彰式を開催しました

10月31日(日)に開催した「健康ますだ市 21 フェスティバル」において、表彰式を行いました。
今年度の受賞者 159 名のうち、21 名の方が出席されました。

7020 達成の秘訣

- ・定期検診を必ず受けています
- ・毎月、歯石をとってもらっています
- ・ブラッシングに気をつけています
- ・朝、昼、晩の歯磨きが習慣です
- ・よく噛んで、しっかり食べて、体も動かしています

受賞者の皆さん、おめでとうございます



高校生が高校生に向けて発信！
「高校生に健康づくりを意識してもらうために」

益田高校が取組んでいるSSH（スーパーサイエンスハイスクール）の授業「地域巡検」の中で、健康づくりについて学んだ13名の生徒が作成したポスターを紹介します。

早寝 早起き 朝ごはん

～3つのことで健康を保とう～

- ・早寝…最低でも11時半までに寝よう(7時間は睡眠をとりよう)
- ・早起き…毎日同じ時間に起きよう ※休日の日に寝過ぎない
- ・朝ごはん…主食(米・パン) 主菜(肉・魚・卵) 副菜(野菜・きのこなど) 十もう品(不足している物を補う)

健康の維持 & がん予防

心と体を育もう

どうして運動するの？

- ・免疫を上げる
- ・生活習慣病の予防
- ・ストレス発散
- ・健康な体づくり

おすすめの運動法
ウォーキング大会
益田市が健康のために実施している行事です。

益ます元気体操
この運動は健康ますだ市21推進協議会が制作しました！いつでも気軽に取組めます！ヒトオウジジーンで朝6時から放送しています！！ぜひ見てね♡

★市ホームページに掲載しています

健康に過ごそう

食事	運動	睡眠
バランスよく 調味料を使いすぎない 朝ごはんを毎日	益ます元気体操 毎日10分程度 ウォーキング大会 毎日10分程度 ウォーキング大会	7時間以上 ～メリット～ ・寝れなくなる ・頭がはたらく ・授業に集中できず

健康に過ごすだけでなく、がん予防につながるから、食事・運動・睡眠に気をつけよう！

ぐっすりーぷ

～質の良い睡眠とは～

- ・起床中目が覚めたら
- ・目覚めの音が、さびしい

睡眠25分
15分、知識、部活を頑張ろう！

睡眠の質を上げるには？

- ・寝る30分前はスマホを見ない
- ・睡眠時間を約7時間とする
- ・寝る前に体温を下げよう
- ・寝る前に(日)のふり拭きをする
- ・寝る1時間前には入浴を済ませる