



介護予防のための体操教室  
**まめな教室(要予約)**

元気な体づくりのために楽しく体を動かしてみましよう。2カ月に1回参加できます。予約が必要です。

日 2月16日(水)

場 市立保健センター  
3階 大ホール

申 問 市健康増進課

☎ 31-0214

☆新型コロナウイルス感染症予防のため、手洗いや手指の消毒、「3密」の回避など、引き続き、基本的な感染対策の継続をお願いします。

健康&子育てだより 2月

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

子宮頸がん検診

20歳になったら、2年に1回検診を受けましょう

子宮頸がん検診、HPV検査の無料対象者にはクーポン券を送付しています。  
※使用期限は3月31日(木)まで

「集団検診」

日 2月27日(日)

場 益田市総合福祉センター  
13:30~15:30

※今年度最後の集団検診です  
「施設検診」

医師会病院で3月末まで受診できますが、予約が必要です。☎ 22-3611

詳しくは、益田市健康づくりガイドブック10ページ、または市ホームページをご覧ください。

健康ますだ市 21 推進協議会 **こころの健康づくり出前講座**

定員 100 名

参加無料

♡日時 2月19日(土) 10:00~11:30 (受付 9:30~)

♡場所 市立保健センター3階 大ホール ※手話通訳・要約筆記あり

♡内容 「いのち慈しみ生きる~誰もあなたにはなれない」

講師: Dr. 長さんの健康医学塾塾長  
ながさか ゆきひろ  
老人保健施設「たてがみの郷」医師 **長坂 行博 氏**



オリジナル曲をギターで語りあなたの心に感動を与えます

♡注意事項

- ♪当日は、手指の消毒やマスクの着用、検温にご協力ください。
- ♪新型コロナウイルス感染症の状況によっては、中止する場合があります。
- ♪駐車場の台数に限りがあります。駅前ビル EAGA 立体駐車場、錦町駐車場のほか、市立市民学習センターの駐車場をご利用ください。

♡申込方法

各公民館にある申込用紙に記入のうえ、健康増進課または各公民館へお持ちください。電話、FAX での申込みも受け付けます。

〈主 催〉健康ますだ市 21 推進協議会 心の健康部会

【申込み・問い合わせ先】事務局(市健康増進課) ☎ 31-0214 FAX 23-7134

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ます。\*

※予約が必要です。

日 2月17日(木)

場 益田保健所  
10:00~12:00

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 2月26日(土)

場 市立保健センター  
14:00~17:00

申 問 しまね分かち合いの会

虹(事務局:桑原)  
0900-46922-5960

(24時間対応)

# 冬は脳卒中に要注意！！



今年も寒い季節がやってきました。

気温が下がる冬は、全国的に脳卒中の発症が増えるといわれています。

この冬も脳卒中予防を実践・継続して、元気に過ごしましょう。

## 1 気温と血圧の関係

- 一般的に、気温が下がると体から熱を逃がさないように血管が収縮するため、血圧が上がります。冬になると脳卒中の発症が増えるのは、この身体の仕組みがあるからです。
- 家の中でも、お風呂場と脱衣所など暖かい部屋から寒い部屋に移動するときは、血圧が急に上がる可能性があるため注意が必要です。



気温が低いときは、

- 着衣を増やす
  - 血圧の薬を飲み忘れないようにする
  - 寒い部屋はあらかじめ暖めておく
- などの対策で血圧が急に上がらないようにしましょう。



## 2 脳卒中の予防方法

- 脳卒中の発症には、もともと持っている高血圧や糖尿病、高脂血症などの生活習慣病との関連がとても大きいです。
- 脳卒中予防では、冬場の血圧の変化のほかにも、普段の生活習慣を整えることがとても大切です。



資料提供：益田保健所

## 3 脳卒中に気づくキーワード「FAST(ファスト)」

脳卒中予防に努めていても、発症を100%防げるとは限りません！

脳卒中発症のサインを知っておくことも大切です。「もしかして脳卒中？」と感じたらすぐに救急車を呼びましょう。



**Face**

顔の麻痺(ゆがみ)  
顔の片側が下がる



**Arm**

腕の麻痺  
片腕に力が入らない



**Speech**

言葉の障がい  
ろれつがまわらない  
言葉が出てこない



**Time**

発症時刻  
顔・腕・言葉の症状が  
いつから出たか