



健康 & 子育てだより

問い合わせ先

市立保健センター (FAX) 23-7134
 健康増進課 ☎ 31-0214
 地域医療対策室 ☎ 31-0213
 子ども家庭支援課 ☎ 31-1381
 子ども福祉課 ☎ 31-0243
 美都地域総務課 ☎ 52-2312
 匹見地域総務課 ☎ 56-0302
 メールアドレス
 hoken-center@city.masuda.lg.jp

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お知らせします。

★子宮頸がん検診

(10ページ)

5月20日(金)

14:30～15:30

(変更前) 益田公民館

(変更後) いわみの記念館

(七尾町)

乳がん検診(要予約)

〔対象者〕 40歳以上69歳以下の

女性で益田市に住所登録のある方

〔料金〕 2,000円

〔持ち物〕 検診料金、健康手帳、

健康保険証(施設検診のみ)

〔予約先〕 市健康増進課

☎ 31-0214

※乳がん検診は、施設検診・集団検診ともに予約が必要です。

★施設検診(医療機関)

期間 5月～12月

実施機関

● 医師会病院

● 益田赤十字病院(休止中)

新型コロナウイルス関連業務対応のため休止中です。再開の際は、広報ますだ、お知らせ放送、市ホームページ等でお知らせします。

★集団検診(検診車)

期間 5月～令和5年3月

会場 各公民館等

※詳しい日程は、益田市健康づくりガイドブック11ページをご覧ください。

5月17日は「日本高血圧の日」

～家庭血圧を測ろう～

- ♥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?
 ・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



家庭で血圧を測定し、記録をつけることで血圧の異常に早期に気づいたり、病院での治療に役立てたりすることができます。

5月12日は「看護の日」

「看護の日」は、老若男女を問わず看護の心、ケアの心、助け合いの心を分かち合い、誰もがその心を育むきっかけになるよう、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日 **5月12日** にちなみ制定されました。

その日にあわせ、啓発活動等を予定しています。



5月31日は「世界禁煙デー」

「マナーからルールへ」

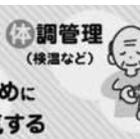
はじまっています、受動喫煙対策!!

20歳未満の方は、喫煙エリアに立ち入ることができないよ!



※令和2年4月から、多くの人が利用する施設は原則「屋内禁煙」になりました。

感染拡大防止へのご協力をお願いします



基本的な感染対策の徹底をお願いします

※島根県作成チラシ「新型コロナ対策を忘れずに」より一部抜粋

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

〔接種期間〕

令和5年3月31日まで

(各医療機関の診療時間内)

対象年齢、料金、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。

〔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しているという意志確認ができない方
- 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。

新型コロナウイルス接種を希望される方へ

- ・新型コロナウイルスの接種前および接種後に、肺炎球菌ワクチンを接種する場合は、2週間以上の間隔が必要です。
- ・接種スケジュールについては、接種を受ける医療機関に相談してください。