



9月9日は
救急の日

救急医療週間

9月4日(日)～9月10日(土)

突然のけがや病気の際に重要になるのが応急手当です。特に、心停止の場合は、救急車が到着するまでの間にその場に居合わせた人がただちに救命処置を始めないと命は助かりません。すぐに対応できるように、応急手当の方法を確認しておきましょう。

また、あわせて救急用品のチェックを行い、足りないものの補充や古くなったものの入れ替えをしましょう。

火災・救急・救助は119
益田広域消防本部・署
☎ 31・0240 (警防課)

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

新型コロナウイルス
感染症対策

一人ひとりが

基本的な感染対策を
徹底しましょう

徹底しましょう

☐ こまめな手洗いと
手指の消毒

☐ こまめに換気

☐ 人との間隔を
できるだけ確保

☐ 会話をするときには
マスクを着用

☐ 夏場は熱中症予防の観
点から、マスクの着用
が必要でない場面では
マスクを外すことを推
奨しています。

☐ こまめに換気

☐ 人との間隔を
できるだけ確保

☐ 会話をするときには
マスクを着用

※夏場は熱中症予防の観
点から、マスクの着用
が必要でない場面では
マスクを外すことを推
奨しています。

※夏場は熱中症予防の観
点から、マスクの着用
が必要でない場面では
マスクを外すことを推
奨しています。

※夏場は熱中症予防の観
点から、マスクの着用
が必要でない場面では
マスクを外すことを推
奨しています。

※夏場は熱中症予防の観
点から、マスクの着用
が必要でない場面では
マスクを外すことを推
奨しています。

※夏場は熱中症予防の観
点から、マスクの着用
が必要でない場面では
マスクを外すことを推
奨しています。

参考：厚生労働省ホームページ

9月10日～16日は
自死防止週間です。

最近よく眠れない 気持ちが落ち込む
ひとりで悩んでいませんか？

何をしてもおっくう 食事がおいしくない

心の健康づくりのシンボルマーク

『ハートメガフォン』

「心の声を聴きとる」「心の声を発する」
という意味が込められています。



あなたのストレス度をチェックしましょう

ここ2週間のあなたに当てはまる方を選んでください。

1. 毎日の生活に充実感がない (はい・いいえ)
2. 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)
3. 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)
4. 自分が役に立つ人間だと思えない (はい・いいえ)
5. わけもなく疲れたような感じがする (はい・いいえ)

『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、専門家(医療機関・保健所・心と体の相談センターなど)への相談をおすすめします。

(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)

周りにいつもと様子の違う人はいませんか？

周りの人が気付く症状

表情が暗い 涙もろい
反応が遅い 落ち着かない
飲酒量が増えている



大切な人の命を守る3つのポイント

- 悩みに気づき、耳を傾ける
- 専門家への相談を促す
- 寄り添い、見守る

ひとりで悩まないで相談してください

いろいろな相談窓口がありますので、家族や友人など身近な人に相談しにくい時や解決が難しい時には積極的に活用してください。

- 市役所 健康増進課 ☎ 31-0214
- 美都地域総務課 ☎ 52-2312
- 匹見地域総務課 ☎ 56-0302 (平日 8:30～17:15)
- 益田保健所 健康増進課 ☎ 31-9545 (平日 8:30～17:15)
- 島根いのちの電話 ☎ 0852-26-7575 / ☎ 0570-783-556 (月～金曜日 9:00～22:00 土曜日 9:00～翌日曜日 22:00)

※相談窓口一覧を益田市健康づくりガイドブック 21 ページに掲載していますので、ご覧ください。

スローガン

『がん検診 私にできる がん対策』

9月はがん征圧月間です

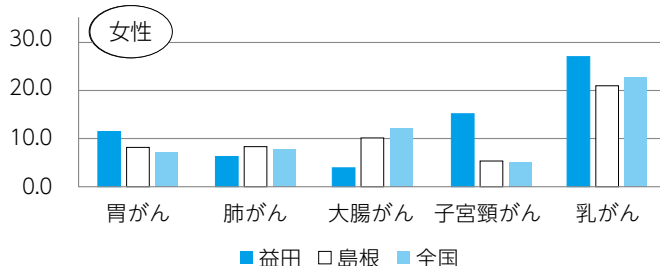
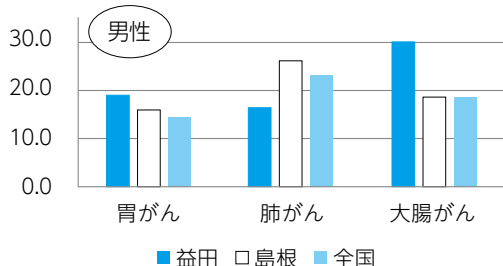


益田市 がん検診のお知らせ

検索

益田市の現状…県や全国に比べ死亡率が高いがんが多い

【40-64 歳年齢調整死亡率 (2015-2019 年)】



出典：島根県健康指標データベースシステム

がんは早期発見がカギ



自覚症状があったら
受診すればよいのでは？

初期のがんは自覚症状が
ありません。
症状が出てから受診する
のでは遅いんです！



生活習慣の見直しも大切です！

がんを防ぐための新 12 か条

- 第1条 たばこは吸わない
- 第2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 第3条 お酒はほどほどに
- 第4条 バランスの取れた食生活を
- 第5条 塩辛い食品は控えめに
- 第6条 野菜や果物は豊富に
- 第7条 適度に運動
- 第8条 適切な体重維持
- 第9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 第10条 定期的ながん検診を
- 第11条 身体の異常に気が付いたら、すぐ受診を
- 第12条 正しいがん情報で、がんを知ることから

フレイル予防のための体操教室 **まめな教室** 開催中！！

内 容 ○講演「脱・フレイル～今日から始めるフレイル予防～」 講師：あすかクリニック院長
○運動指導 講師：太陽フィットネスクラブ石見 健康運動指導士

日時・場所 9月7日(水) 14:00～15:30 ふれあいホールみと
9月21日(水) 14:30～16:00 匹見タウンホール

申込不要！！

※タオル、飲み物、室内靴をお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください。



最近、筋力が落ちてきた
気がする…

運動が必要と言われたけど
何をしていたかわからない…



皆さんの参加をお待ちしています！

※新型コロナウイルスの感染状況により教室を中止する場合は、お知らせ放送等でお知らせします。

【問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

地域の食材を使ったかんたん一品料理を募集します！

令和4年度 地産地消甲子園

【テーマ】地域の食材を使ったかんたん一品料理
(可能な方はレシピ付き)

【応募期間】9月30日(金)まで ※必着

【対象】子どもから大人まで、どなたでも応募できます。

【応募方法】①応募用紙に必要事項を記入

②出来上がった料理の写真を1枚添付

③応募先(郵送・持参・メールのいずれかで応募) ※応募にかかる費用は応募者の負担となります。

〒698-0024 益田市駅前町17-1 市立保健センター(駅前ビルEAGA内)

健康ますだ市21推進協議会 食生活部会

✉ kenkou@city.masuda.lg.jp

市ホームページ▶



※応募用紙は健康増進課、各公民館にあるほか、市ホームページからダウンロードできます。

【キーワード】「地産地消」「簡単」「すぐに作りたい！」

【選考方法】・市内の大型スーパーや公民館等に掲示し、市民による投票

・健康ますだ市21推進協議会 食生活部会員による投票

・10月23日(日)に開催される「健康ますだ市21フェスティバル」での来場者による投票

問 健康ますだ市21推進協議会 食生活部会(事務局:市健康増進課) ☎ 31-0214



上位数名の方に
豪華商品プレゼント!

予告

健康ますだ市21

フェスティバルを開催します!

日時

10月23日(日) 9:30 開幕

会場

市立保健センター

●健康チェックコーナー

血圧測定
血管年齢測定
骨密度測定 など

●部会コーナー

食生活部会
運動部会
歯科部会
心の健康部会

子どもから大人まで楽しめる
フェスティバルを計画中です!
家族で仲間地域で健康づくりに
取り組む1日にしませんか?
たくさんの方の参加をお待ちし
ています!!

●ますだ版7020 歯の運動表彰

詳しくは、広報ますだ10月号の差込みチラシでお知らせします

主催:健康ますだ市21推進協議会