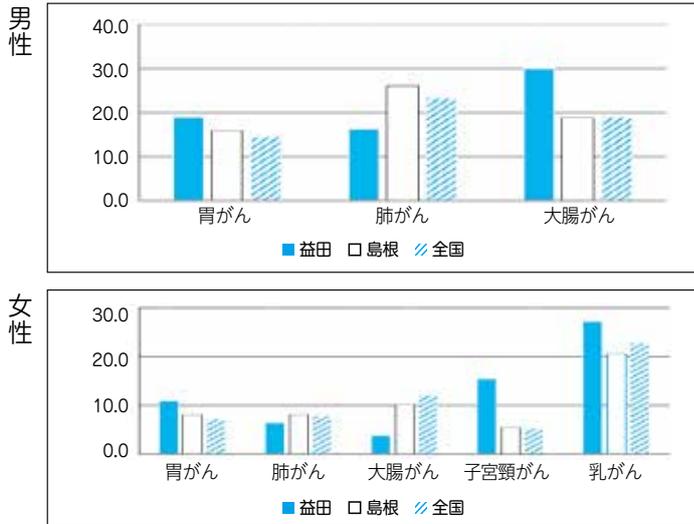


がん検診を受けていますか

島根県、国と比較した益田市におけるがんの死亡率



【40～64歳年齢調整死亡率】

出典：島根県健康指標データベースシステム (2015-2019)

益田市は、島根県、全国と比べ、男性では胃がん、大腸がん、女性では胃がん、子宮頸がん、乳がんの死亡率が高くなっています。



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
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

がんを早く見つけるには、定期的ながん検診が大切です。

がんセット検診 胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん

要申込

実施日：9月16日(土)
会場：市立市民学習センター
申込締切：9月1日(金)

	対象者	料金	受付時間
胃がん	40歳以上の方	1,100円	9:00～11:00
肺がん*		300円	13:30～14:30
乳がん	40歳以上の女性	2,000円	9:30～11:30
子宮頸がん	20歳以上の女性	900円	13:30～15:30

各検診に定員を設けています。定員に達した時点で申込受付を終了しますので早めの申込みをおすすめします。

*肺がん検診を受診する方で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上の方は喀痰検査を受けられます。料金は600円です。

【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214 (平日8:30～17:15)

マダニに注意!



マダニの活動が盛んな春から秋にかけては、マダニに咬まれる危険性が高まります。山や草むらなどでの野外活動の際はマダニに注意しましょう。

ダニに咬まれないためのポイント

- ① 肌の露出を少なくする
- ② 長袖、長ズボン、登山用スパッツ等を着用する
- ③ 足を完全に覆う靴を履く
- ④ 明るい色の服を着る
- ⑤ 虫よけ剤を使用する

ダニに咬まれたときの対処法

- ・無理に引き抜こうとせず、医療機関(皮膚科)で処置をしてもらいましょう
- ・ダニに咬まれた後、数週間体調の変化に注意し、発熱等の症状が認められた場合は、医療機関で診察を受けてください

*受診時に医師に伝えること

- ① 野外活動の日付
- ② 場所
- ③ 発症前の行動

参考：厚生労働省リーフレット

「ダニ媒介感染症」

難病患者就労相談会

しまね難病相談支援センターでは、難病に関する知識を持つハローワークの専門職員、難病患者就労サポーター等が難病患者の就労に関する相談を受けています。

- ・難病の治療と仕事の両立で困っている
- ・難病と診断されて仕事を続けられるかどうか不安
- ・病気のため離職したが、新たな就労先を見つけないなど、就労に関するさまざまなおことについて気軽ににご相談ください。

相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 8月10日(木)

10:00～15:30

場 益田合同庁舎

2階会議室

※事前に予約が必要です。

7月28日(金)までに、電話またはメールで申込みください。

申問しまね難病相談支援センター

☎ 0853・24・8510

✉ y-imaawaka@hsc-shima

ne.jp

7月は「熱中症予防強化月間」です

熱中症の予防には、それぞれの場所に合った対策を取ることが重要です！

室内では

- ・ 扇風機やエアコンで温度を調節
- ・ 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- ・ 室温をこまめに確認

室外では

- ・ 日傘や帽子の着用
- ・ 日陰の利用、こまめな休憩
- ・ 気温の高い日は日中の外出を避ける



からだの熱を逃がすために

- ・ 通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
- ・ 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

室内でも、屋外でも、のどが渇いていなくても、こまめに水分・塩分、スポーツドリンクなどを補給しましょう！

参考：厚生労働省「熱中症予防のための情報・資料サイト」

生活習慣病・フレイル予防のための運動教室

まめな教室

申込
不要

〈日時・会場〉 7月5日(水) 13:30～15:00 市立市民学習センター

※会場を市立保健センターから変更しています。

7月19日(水) 13:30～15:00 安田公民館

〈内 容〉 ○医師による講話 講師：あすかクリニック院長 井上先生
○運動指導士による運動指導 講師：太陽フィットネスクラブ石見 岡健康運動指導士



運動は身体にいいことは知っている。でも「面倒くさい」「運動は苦手」という理由で運動習慣が身につかない方へ！

※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。

※9月にも2回開催予定です。詳しくは、益田市健康づくりガイドブック14～15ページをご覧ください。

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

⚠️ 有毒植物に要注意！

山菜狩りなどで誤って有毒な野草を採取し、食べたことにより、食中毒が発生しています。

食用の野草と確実に判断できない植物は、絶対に**採らない！食べない！売らない！人にあげない！**



- ⚠️ 家庭菜園や畑などで、野菜と観賞植物を一緒に栽培するのはやめましょう。
- ⚠️ 山菜狩りなどをするときには、1本1本よく確認して採り、調理前にもう一度確認しましょう。

*野草を食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けましょう。

*見分けに迷ったら、食べないでください。

参考：厚生労働省ホームページ「有毒植物による食中毒に注意しましょう」