



9月9日は
救急の日

救急医療週間

9月3日(日)～9月9日(土)

急病や事故が発生した時、周囲の皆さんの協力により、大切な命を救えることがあります。「救急の日」をきっかけに、救急への理解を深め、いざという時のため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身をチェックして、足りないものは補充し、古くなったものは入れ替えましょう。

火災・救急・救助は119

益田広域消防本部・署

☎ 31・0240 (警防課)

AEDを設置されている事務所・施設の管理者の方へ

AEDの点検をしていますか？

AEDは救急救命のための医療機器です。いつでも使用できるように、日頃から点検することが重要です。点検管理者を配置し、日常の点検や消耗品（電極パッドやバッテリー）の交換時期の管理を適切に行いましょう。

9月10日～16日は自死防止週間です

全国ではいまだ年間約2万人の尊い命が自死で失われています。これは、1日で約60人が自死で亡くなっていることになります。自死は他人事ではありません。自分や周囲の人の心の健康や命、自死について考えてみませんか。

あなたのこころ、お元気ですか？

ここ2週間のあなたに当てはまることがありますか？

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



当てはまるものが「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帰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)

一人ひとりができること

気づく

「最近、痩せたみたい」「元気がないな」「なんかイライラしてるな」「お酒ばかり飲んでるみたい」

★ポイントは「いつもと違う」



話を聴く

「そう、大変だったね」心が疲れている時は、ただ「聴いてほしい」ものです。一般論や励ましの言葉よりも、ただ、その人の想いを受け止めてください。

声をかける

「なんかつらそうだけど大丈夫？」「眠れてる？」
誰かが自分のことを気にかけてくれる、それだけで心が軽くなることがあります。

つなぐ

ひとりでは解決できない問題を抱えている場合は、専門機関へ相談することで具体的な解決の糸口が見つかるかもしれません。

ひとりで悩まずにご相談ください

- 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)

相談窓口は
こちら



まもろうよこころ

検索



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〉 9月6日(水) 13:30～15:00 匹見タウンホール

9月20日(水) 13:30～15:00 ふれあいホールみと

※13:00から受付(体力測定)を行います。

〈内 容〉 ○医師による講話 講師：あすかクリニック院長 井上 貴雄 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 大士 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。
※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。

ぜひご参加ください！

【問い合わせ先】 市健康増進課 ☎ 31-0214

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



がん検診

初期のがんは自覚症状がありません。
気づきにくい「がん」だからこそ、検診での早期発見が大切です。

適切な間隔で受診しましょう

〈益田市が実施しているがん検診〉

種類	対象者	受診間隔
胃がん	40歳以上	年1回
肺がん		
大腸がん		
乳がん	40～69歳	2年に1回
子宮頸がん	20歳以上	



益田市は、がん検診の受診率が低く、
進行した状態で見つかる方が多いです！
自覚症状がなくてもがん検診を受診して、
早期発見・早期治療することが重要です！

無料で参加できます♪

益ます元気教室

いつまでも元気に過ごすための「ちよっとイイ話」を聞いてみませんか？

※申込みが必要です。

《糖尿病予防講座》

○病態編 9月7日(休)

講師 津田医院

○栄養編 10月11日(水)

講師 狩野卓夫 医師

《高血圧・脳卒中予防講座》

○病態編 10月26日(休)

講師 医師会病院

○栄養編 11月8日(水)

講師 新垣美佐 医師

○病態編 11月8日(水)

講師 市栄養士

場 市立保健センター

3階大ホール

時間 14:00～15:30

内容

- ・医師による病気のしくみや原因とその予防についての話
- ・栄養士による食事のポイントや調理の工夫についての話
- ・血管年齢測定

申問 市健康増進課

☎ 31・0214

※下記の2次元コード

からも申込みできます。

