

今年度も各種健診（検診）や健康教室等の日程を一冊にまとめた情報誌「益田市健康づくりガイドブック」を発行しました。身近なところに置いて、ぜひご活用ください。

ガイドブックに掲載している内容の追加・変更は、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。



『令和7年度益田市健康づくりガイドブック』を配布します。



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
 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

毎月開催・無料

定期健康相談

病院に行くほどではないけれど、最近ちょっと気になる健康に関する悩みごとなどを気軽に相談してみませんか？

○健康に関するさまざまな疑問や悩みについて、保健師、栄養士、歯科衛生士が個別に相談に応じます。

○測定もできます！

あたまの健康チェック

約 10 分のテストで認知機能をチェック！
 認知症予防のためのアドバイスをします。

血圧測定

体組成測定

内臓脂肪量、筋肉量、身体年齢をチェック！
 左右の下肢・上肢の筋肉量が一目でわかります。



日 4月18日(金)、5月16日(金) 9:00~11:30

※ 1 人 30 分の完全予約制です。

※ 年間の日程は、益田市健康づくりガイドブック 16 ページをご覧ください。

場 市立保健センター

【申込み・問い合わせ先】市健康増進課 ☎ 31-0214

要予約

4月はメンタル不調に要注意！

春は1年の中で最も気温の変化が大きく、学校や職場などの環境の変化も大きいことから、ストレスによって自律神経が乱れやすいといわれています。自律神経が乱れることで、だるさやイライラ、夜眠れないといった症状があらわれることがあります。まずは毎日の生活習慣を整えることが大切です。無理はせず、自分にあったリズムで過ごしましょう。

○決まった時間に起きましょう

○1日3食、バランスよい食事をしましょう

○適度な運動を続けましょう



春はマダニに要注意！！

春から秋にかけて、マダニの活動が活発になります。ダニが媒介する感染症から身を守るため、山や草むら、やぶ等に入るときにはダニ対策を心がけましょう。

予防法

・肌の露出を少なくする

長袖・長ズボンを着用する

帽子・手袋を着用する

首にタオルを巻く

足を完全に覆う靴を履く

・マダニを目視で確認しやすくするため、明るい色の服を着る

・虫除け剤を使用する



ダニに咬まれたときの対処法

無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置をしてもらいましょう。

咬まれた後、数週間は体調の変化に注意し、発熱などの症状がある場合は医療機関を受診しましょう。

こころの相談（要予約）

お気軽にご相談ください。相談は無料で、秘密は固く守ります。

日 4月7日(月) 13:00~16:00

場 益田保健所

申 益田保健所 健康増進課

☎ 31-9545

※ 年間の日程は、益田市健康づくりガイドブック 15 ページをご覧ください。

自死遺族 分かち合おう

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 4月12日(土)

14:00~17:00

* 交流会 15:30~

自死問題、遺族支援に関心がある方との交流会です。

(参加費 300 円)

場 市立市民学習センター

202 研修室

問 しまね分かち合いの会・虹

(事務局・桑原)

☎ 090-4692-5960