



問い合わせ先

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

♪ 歯と口は
健康と元気の源 ♪

後期高齢者の方の
歯科口腔健診
を実施しています

〔健診期間〕 12月末日まで

〔料金〕 無料

〔対象者〕 後期高齢者医療保険に加入している、昭和8年4月2日～昭和18年4月1日生まれの方。

ただし、病院で長期入院中の方、施設入所中の方は除く。

※対象の方には受診券をお送りしています。

※受診される際は直接歯科医院へ予約をお願いします。



あたまたの健康チェック

程等は健康カレンダーをご覧ください。
 ※乳がん検診（医療機関・検診車）は予約が必要です。
 申 市健康増進課
 ☎ 31・0214

最近物忘れが気になる、ということはありませんか？認知機能をみる「あたまたの健康チェック」をしてみませんか？

対話式での認知機能テストです。このテストは、10個の単語を覚えてもらい、できるだけ多く思い出して言うてもらい、簡易な内容となっています。このテストで認知機能を確認し、自身の生活習慣を振り返ることで、ますます元気に過ごしていただきたいと思います。



がん検診実施中

現在、胃がん・肺がん・乳がん・子宮頸がん検診を各地区で実施中です。対象者、日

※年齢制限等はありませんが、検査の特性上、難聴など音声による対話が困難な方などはお断りする場合があります。ご了承ください。
 申 市健康増進課
 ☎ 31・0214

難病専門相談
(膠原病内科)のお知らせ

身体の不調（原因不明の発熱、関節や筋肉の痛みやこわばり等）が続く、受診しても原因が分かりづらい、難病（関節リウマチ、全身性エリテマトーデス、強皮症、皮膚筋炎および多発性筋炎等）と診断されているが療養生活をどうしたら良いか等、患者やその家族の方を対象に専門医による相談を行います。相談は無料です。



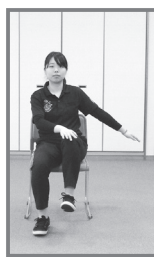
日 7月27日金

13:00～15:30

場 益田保健所

内容 個別専門相談

島根大学医学部附属病院
 膠原病内科医
 村川 洋子先生

ひとまるビジョンで
ただ今放映中！

【放映時間】

● 毎朝 5:55～

● 月曜日～土曜日 10:55～

14:20～

毎日の生活に「益田版 益ます元気体操」を取り入れて、健康な体づくりや生活習慣病予防、介護予防を進めましょう。

知ってますか？

益田市と健康ますだ市21推進協議会 運動部会が協働で制作した健康体操です！

「益田版 益ます元気体操」

相談方法

予約制です。7月18日(水)までに申込みください。

申 益田保健所 医事・難病支援課 ☎ 31・9545

難病サロンのお知らせ

日 7月10日(火) 13:30～15:30

場 益田合同庁舎（昭和町 13- 1）

内容 難病患者・家族の交流

「病気の事で一人で悩んでいませんか？」
「ご家族の方が難病で悩まれていませんか？」
ぜひ一緒にお話しましょう。

★当日は、センター相談員が療養生活や就労など
でお困りの方の相談も受け付けます。

★参加される方は、できるだけ事前
にお電話ください。

★参加・相談は無料です。

問 しまね難病相談支援センター

☎ 0853-24-8510

益田保健所 医事・難病支援課

☎ 31-9549

「病気のことでひとりで
悩んでいませんか？」
「一緒に話してみませんか？」



マダニやツツガムシに咬まれない よう注意しましょう！



マダニは春から秋にかけて、ツツガムシは
春から初夏、秋から初冬にかけて活動が盛んになります。野
山、藪（やぶ）などに入る場合はもちろん、自宅庭などの
草むらに近づく際には次のことに注意しましょう。

1. 長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴等を着用し、肌の露
出を少なくしましょう。
2. 地面に直接寝転んだり、腰を下ろしたりしな
いよう敷物を使用しましょう。
3. 家に帰ったらすぐにマダニ等に咬まれていな
いか確認しましょう。
4. 吸血中のマダニ等に気づいた時は、医療機関
で取ってください。
5. マダニ等に咬まれた後、発熱、食欲低下、嘔吐等の症状
があった場合、早めに医療機関を受診してください。



問 益田保健所衛生指導課 ☎ 31-9552
市健康増進課 ☎ 31-0214

熱中症を防ぐために

～市民の皆さんに取り組んでいただきたいこと～

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、
予防に努めてください。



熱中症とは

・高温多湿な環境下で、体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調
整機能がうまく働かないことにより、体内に熱がたまり、筋肉痛や大量
の発汗、さらには吐き気や倦怠感などの症状が現れ、重症になると意識
障害などが起こります。

・気温が高い、湿度が高いなどの環境条件と、体調が良くない、暑さに体がまだ慣れていないなどの
個人の体調による影響とが重なることにより、熱中症の発生が高まります。

・屋外で活動しているときだけでなく、就寝中など室内で熱中症を発症し、救急搬送されたり、亡く
なったりする事例が報告されています。

急に暑くなった
日は特に注意！

室内にいるとき
も注意が必要！

熱中症の予防法

熱中症の予防には、「水分補給」と「暑さを避けること」
が大切です！

水分補給

○こまめな水分補給

※高齢者、障がい児・障がい者は、のどの渇き
を感じなくても、こまめに水分補給を

熱中症になりにくい室内環境

○扇風機やエアコンを使った温度調整

○室温が上がりにくい環境の確保

（こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など）

体調に合わせた取組

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用

○保冷剤、氷、冷たいタオルなどを使い身体
を冷やす

外出時の準備

○日傘や帽子の着用

○日陰の利用、こまめな休息

○通気性の良い、吸湿・速乾の衣服を着用

出典：厚生労働省ホームページ