

保健センターだより22

～あなたの健康づくりを応援します！～

1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ
～健康寿命の延伸～(厚生労働省健康増進普及月間統一標語)

<運動を楽しみながら秋の景色を満喫しましょう>

適度な身体活動と運動はメタボリックシンドローム※の予防に役立ちます。
駐車場では車を遠くにとめるなど、日常生活の中でも体を動かすように意識し、ときには家族や友人と誘い合ってウォーキングや体操に取り組んでみましょう。

<食事をおいしく、バランスよくとりましょう>

おいしい食材も増え、涼しくなったことで食欲もわいてくる時期です。
旬の食材で主食・主菜・副菜の組み合わせを考えてみましょう。
野菜料理を一品プラスし、香味野菜や香辛料、だしを活用した減塩でもおいしいレシピにチャレンジしてみましょう。

毎月19日は『食育の日』



家族や友人と一緒に
楽しく食べよう！

<睡眠・休養をしっかりとりましょう>

9月3日は「秋の睡眠の日」です。睡眠の大切さについて考えてみましょう。
趣味を楽しむことや友人との会話など、ストレスを解消できる時間を設けましょう。

メタボリックシンドロームとは？

内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧や高血糖、脂質代謝異常などが起こっている状態です。
それぞれの検査結果が“予備群”や“軽症”の状態であっても、2つ3つと複数組み合わせられている場合は、動脈硬化のリスクが高くなります。
生活習慣を改善することで、病気の発症を未然に防ぐことが期待できます。

9月10日(土)～16日(金)は自殺予防週間です。

こころの悩みごと、ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか？

問合せ先
健康増進課(☎0837(53)0304)

マタニティセミナー・スペシャルセミナー (妊婦・両親学級)

妊婦さんが安心して出産を迎えるための教室を開催しています。
助産師、栄養士や歯科衛生士からお話を聞く、貴重な機会になりますよ。
また、同じ時期に出産を迎えられる人と知り合うことができる場になります。
お気軽にご参加ください。

対象：妊婦と夫(家族)
場所：美祿市保健センター
※1回のみでも受講可能
開始10分前より受付開始

	日時	内容	持参するもの
マタニティセミナー	1回目(妊婦学級) 9月5日(月) 13時30分～16時	講話 ・ママの体と心の変化 ・妊娠中の過ごし方 ・産後の母乳育児について ・ママと赤ちゃんのお口のケア	母子健康手帳 筆記用具
	2回目(妊婦学級) 9月26日(月) 10時～13時30分	講話 ・妊娠中の栄養 ・産後ママの食事のポイント ・母乳のヒミツ プチクッキング、試食	母子健康手帳 筆記用具 お米0.5合 エプロン・三角巾 材料費1人200円
	3回目(両親学級) 10月15日(土) 9時30分～12時	講話 ・パパママに聞いて欲しい分娩前後の話 妊婦疑似体験 沐浴体験	母子健康手帳 筆記用具
スペシャルセミナー (妊婦学級) 11月1日(火) 13時30分～15時	お産の流れがわかるDVD鑑賞 出産したときの届出・手続きについて マタニティエクササイズ(妊婦体操) 助産師へ聞いてみたいこと	母子健康手帳 筆記用具	

申込・問合せ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

休日がん検診（市立病院・市立美東病院）を実施します

仕事などで平日に検診を受けられない人を対象に、市立病院及び市立美東病院で休日にごがん検診を実施します。市立病院では「乳がん検診」、市立美東病院では「大腸がん検診2次検診」が受診できます。

「乳がん検診」と「大腸がん検診2次検診」は、予約方法が違いますのでご注意ください。

※乳がん検診は、無料クーポン券該当者も受診できます。

市立病院 乳がん検診

市立病院では、平日に乳がん検診が受けられない女性のために、下記の日曜日に検診を実施します。この機会にぜひ検診を受診しましょう。

検診対象者 40歳以上の女性で前年度未受診の人
(無料クーポン券該当者は前年度受診済でも可)

受診定員 15人

検診日

受付時間 8時30分～11時30分

9月25日回

10月9日回

受診方法

11月13日回

①保健センターへ電話にて申込み。 11月27日回

②美祢市立病院へ電話にて予約。

③後日、保健センターから受診票をお送りしますので、ご持参のうえ、市立病院で受診してください。

負担金 国保及び75歳以上 600円
一般（社会保険等）1,200円

問合せ・申込先

美祢市保健センター【☎0837(53)0304】

美祢市立病院【☎0837(52)1700】

市立美東病院 大腸がん検診2次検診 (全大腸内視鏡等による精密検査)

美東病院では、平日に大腸がん検診2次検診（全大腸内視鏡等による精密検査）が受けられない人のために、下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者 大腸がん検診（検便検査）を受診し、精密検査に該当した人

予約期限日 9月13日回

来院期間 9月14日回～16日回（13時～15時）

※医師から検診について説明があります。

検診日等 9月25日回（9時～12時）

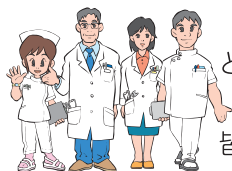
受診定員 2人

受診方法 受診を希望される人は、予約期限日までに美東病院へ電話予約をしてください。

検診受診料 有料（保険診療となります。）

問合せ・申込先 美東病院【☎08396(2)0515】

救急医療の適正受診にご協力ください



救急車で搬送された人のうち、約4割が軽症者で、緊急性の高い重症者の治療に支障を来すことが心配されています。

必要な人が安心して医療を受けられるよう、適正な医療機関の受診や救急医療の利用について皆様のご理解とご協力をお願いします。

○なるべく医療機関の通常診療時間内に受診しましょう

美祢市立病院及び美祢市立美東病院の医師は、常勤医師が減少した中で、当直と日常の診察をしています。安易な時間外の受診は、医療現場の疲弊につながりますので、なるべく通常診療時間内の受診をお願いします。翌日まで待てる状態であれば、翌日にかかりつけの医療機関を受診し、緊急性のない夜間受診はやめ、できるだけ日中の時間帯に受診しましょう。地域医療を守るため、ご理解とご協力をお願いします。

○かかりつけ医を持ちましょう

普段から「かかりつけ医」を持ち、緊急時のことは日頃からかかりつけ医と相談しておきましょう。

○救急車の適切な利用を心がけましょう

救急車の台数にも限りがありますので、緊急性がない救急車の利用が多くなると、本当に必要な人が緊急時に利用できなくなる恐れがあります。

○小児救急医療電話相談を利用しましょう

県内全域を対象に、夜間、子どもが急な病気やけがをした際に、専任の看護師や小児科医が症状に応じた適切な助言を行う電話相談を実施しています。夜、子どもさんの急な病気の時などにご相談ください（ただし、15歳未満の子どもが対象です）。

・相談日時：毎日 19時～翌朝8時【☎#8000】又は【☎083(921)2755】



問合せ先 美祢市地域医療推進協議会（健康増進課内）【☎0837(53)0304】