

保健だより



子育てサークル (10時~11時30分)

11月1日 伊佐公民館

妊婦学級【スペシャルセミナー】

11月1日 13時30分~15時 美祢市保健センター

健康相談

11月8日 9時30分~11時 別府公民館

糖尿病予防教室 (場所: 美東保健福祉センター)

11月2日 13時30分~15時30分

11月9日 13時30分~15時30分

親子のつどい

11月28日 13時30分~15時30分 美祢市民会館

育児相談

11月10日 13時30分~15時 美祢市保健センター

11月17日 9時30分~11時30分 秋芳保健センター

11月21日 9時30分~11時30分 美東保健福祉センター

乳がん・子宮がん検診 (受付時間: 13時~14時)

【秋芳地区】 11月15日 岩永公民館

11月16日 嘉万公民館

11月18日 別府公民館

11月22日 秋芳保健センター

【美東地区】 11月24日 真長田定住センター

11月25日 赤郷交流センター

11月29日 綾木ふるさとセンター

11月30日 美東保健福祉センター

楽しくやせる健康講座

毎日、体重を記録するだけの無理のないダイエットに挑戦してみませんか。

●日時・内容

12月1日

リバウンドしないダイエット

12月7日

ダイエットを成功に導くコツ

12月14日

講話・実技指導「幸せな心と身体の健康づくり」

講師: グローバルヘルスプロモーション 健康運動指導士 宮崎裕司先生

3月17日

すてきな健幸生活を送ろう!

※時間はいずれも13時30分~15時30分 (受付13時~)

●会場 秋芳保健センター

※12月14日のみ秋吉公民館

●対象者 40歳から74歳の人

●募集人員 20人 (先着順)

●参加料 無料

●持参品 筆記用具、健康手帳

※12月14日のみ

お茶、タオル

●申込・問合せ先

健康増進課

☎0837(53)0304

美東総合支所総合窓口課

☎08396(2)5005

秋芳総合支所総合窓口課

☎0837(62)1909

郷土の味を守ろうやあ! 料理教室

山口県の郷土料理をテーマにした料理教室を開催します。

●開催日時 11月17日

9時40分~13時

(受付9時30分~)

●会場 美祢市保健センター

●内容 講話及び調理実習

●定員 20人

●参加費 200円

●持参物 米1合、エプロン、三角巾、タオル

●申込期限 11月11日

●主催

美祢市食生活改善推進協議会

●申込・問合せ先 健康増進課

☎0837(53)0304

おやさい&くだもの食育教室

野菜と果物をテーマにした親子参加型の食育教室を開催します。

●開催日・会場

①11月9日

美東保健福祉センター

②11月16日

美祢市保健センター

※両日も同じ内容です。都合のよい日にお申込みください。

●時間 10時~11時30分

(受付9時40分~)

●内容 野菜ソムリエによる講話及びクッキング体験

●対象 0~4歳児とその保護者

●定員 各15組程度

●持参物 エプロン、タオル、子ども用フォーク

●申込期限 開催日の5日前まで

●主催

美祢市食生活改善推進協議会

●申込・問合せ先 健康増進課

☎0837(53)0304

こころの健康を考える集い

あなたのこころは疲れていませんか。こころをいきいきと健康に保つためには、日頃からこころの健康について振り返る機会を持つことが大切です。自分を守るために、また家族や大切な人のかけがえのない命を守るためにも、一緒にこころの健康について考えてみませんか。どなたでもお気軽にご参加ください。

●日時 12月12日

13時30分~15時30分

(受付13時~)

●場所 美祢市民会館 大会議室

●対象 市民

●内容

講演「知っておきたい 誰にでも起こり得る こころの病気」

講師 山口県立総合医療センター 神経科診療部長 芳原 輝之 先生

●申込期限 12月2日

●申込・問合せ先

健康増進課

☎0837(53)0304

美東総合支所総合窓口課

☎08396(2)5005

秋芳総合支所総合窓口課

☎0837(62)1909

11月の日曜休日当番医

美祢市医師会	診療時間	9時～17時	美祢郡医師会	診療時間	9時～17時
3日祝	白井クリニック	於福町金山2区 (☎0837(56)1122)	3日祝	時澤医院	秋芳町秋吉 (☎0837(62)0015)
6日回	山本医院	大嶺町中村上 (☎0837(52)1516)	6日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
13日回	三澤医院	西厚保町大村 (☎0837(58)0011)	13日回	吉崎内科医院	美東町大田 (☎08396(2)5066)
20日回	野間クリニック	大嶺町長ヶ坪 (☎0837(54)0510)	20日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
23日祝	ともの園クリニック	於福町萩原 (☎0837(56)5000)	23日祝	あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(63)0088)
27日回	札幌クリニック	大嶺町吉則 (☎0837(52)2847)	27日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)

いいは 11月8日～14日は 「歯・口腔の健康づくり 推進週間」です

美祢市は、県内でも3歳児のむし歯の罹患率が高く、3人のうち1人がむし歯のある状況です。乳歯のむし歯は、永久歯に影響を及ぼすことが多いため、早い時期からむし歯を予防することが必要です。



【子どもの歯を守るポイント】

- ①赤ちゃんへのむし歯菌の感染を防ごう
むし歯菌の多くは保護者など身近な人の「唾液」を通して感染します。使ったスプーンなどを共有するのは避けましょう。
- ②食べたら歯をみがく習慣をつけよう
むし歯予防には毎日の歯磨き習慣が大切です。また、小学校中学年までは、保護者の仕上げみがきが必要です。就寝前は、特に丁寧にみがきましょう。
- ③食事やおやつは時間を決めて食べよう
- ④糖分が多く、歯につきやすいおやつを控えよう
- ⑤よくかんで食べる習慣をつけよう
- ⑥定期的に歯科健診を受けよう



腸管出血性大腸菌感染症の予防について

腸管出血性大腸菌感染症は、夏から秋にかけて患者数の増加がみられます。日ごろから、十分な手洗いと食品の十分な加熱など、感染予防対策に努めるとともに、腹痛や下痢等の症状がある場合は、早めに医療機関を受診するようにしましょう。

- 予防策など
 - ① 調理前や、排せつ物を触った後は、石けんでよく手を洗いましょう。
 - ② 食品は、中心部までよく加熱（75℃、1分以上）し、調理後は、なるべく早く食べましょう。
 - ③ 小児や高齢者などは、生肉を食べないようにしましょう。
- 問合せ先
山口県宇部健康福祉センター
〔☎0836(31)3200〕

くすりのひみつ探検講座

- 開催日時 11月15日(日)
14時～15時45分
- 開催場所 協和発酵キリン株式会社宇部工場（宇部市大字藤曲2547-3）
- 内容 薬品の製造工程の見学、医薬品についての正しい知識などに関する講習
- 参加料 無料
- 申込方法 住所、氏名、年齢、電話番号を、11月7日(日)までに下記へ電話又はFAXにて申してください。
- 申込・問合せ先
山口県宇部健康福祉センター
環境衛生薬事班
〔☎0836(31)3200〕
〔☎0836(34)4121〕

「歯・口腔の健康づくり 推進週間」中の無料歯科 健診及び相談の実施

- 期間 11月8日(日)～14日(日)
- 場所 県内の歯科医院
- 対象 県民（どなたでも受診可）
- 料金 無料
※事前に受診したい歯科医院に電話でお申込みください。
- 問合せ先 山口県歯科医師会
〔☎083(928)8020〕

11月納付 カレンダー 11月30日(水)

納付種別	納付対象
国民健康保険税	5期
後期高齢者医療保険料	5期
介護保険料	5期
市営住宅使用料	11月分
有線テレビ使用料	4期
下水道事業受益者負担金	3期

編集後記

6・7月に実施した「みねてくてく大作戦」。終わってからも、継続して歩いています。普段から万歩計を着用し、常に歩く意識を持って活動する習慣が自然と身に付き、季節の変わり目は体調を崩しやすかったのですが、あまり影響もなく過ごせているので、体質も少しずつ変わっていく実感があります。

今回は目標の歩数に届かなかったのですが、今回の「みねてくてく大作戦」（9月号で募集）では、目標の歩数に届くように意識して歩こうと思います。☺