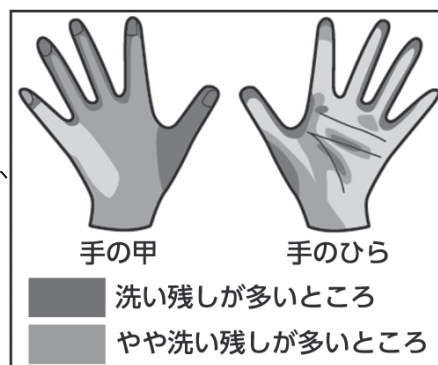


正しい手洗いでできていますか？

冬はインフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。

ウイルスの感染方法に接触感染があります。感染した人の手で触れたものに、健康な人が後から触れることで間接的に感染します。ウイルスのついた手で、自分の目や鼻、口を触ったり、食事をしたりすることで、ウイルスが体内に侵入してしまいます。そのため、特に冬の流行時期にはこまめに手洗いをし、ウイルスの侵入を防ぎましょう。ぜひこの機会に毎日の手洗いを見直して、正しくこまめな手洗いを心がけましょう。



山口県ホームページより

適正飲酒できていますか？

適度な飲酒は、ストレス解消や円滑なコミュニケーションづくりなどにつながります。しかし、多量飲酒を繰り返していると、不眠や肝硬

変、肥満などを引き起こす原因となります。お酒の適量を知り、上手にアルコールを摂取しましょう。健康日本21では、「節度ある適度な飲酒」は1日平均純アルコールで約20グラム程度であるとされています。

酒類別の目安	適量	軽度多飲	高度多飲
ビール	500mlまで	1000ml まで	1000ml 以上
日本酒	1合まで	2 合まで	2 合以上
焼酎(25度)	0.5合まで	1 合まで	1 合以上

問合せ先 健康増進課 ☎0837(53)0304

12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
4日回 藤村内科クリニック	大嶺町前川通	☎0837(54)1420	4日回 吉崎内科医院	美東町大田	☎08396(2)5066
11日回 原田外科医院	大嶺町前川通	☎0837(52)0756	11日回 美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
18日回 中元医院	伊佐町稲荷町	☎0837(53)0323	18日回 さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	☎0837(62)1200
23日回 松永救急クリニック	大嶺町曾根下	☎0837(52)9237	23日回 美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
25日回 白井クリニック	於福町金山2区	☎0837(56)1122	25日回 時澤医院	秋芳町秋吉	☎0837(62)0015
31日回 札幌クリニック	大嶺町吉則	☎0837(52)2847	31日回 あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	☎0837(63)0088

保健だより



健康相談

12月8日回 9時30分～11時 別府公民館

楽しくやせる健康講座 (13時30分～15時30分)

【1回目】12月1日回 秋芳保健センター

【2回目】12月7日回 秋芳保健センター

【3回目】12月14日回 秋吉公民館

子育てサークル (10時～11時30分)

12月1日回 豊田前公民館

12月6日回 於福公民館

12月7日回 厚保公民館

12月13日回 伊佐公民館

12月14日回 美祢市保健センター

12月19日回 美東保健福祉センター

育児相談

12月8日回 13時30分～15時 美祢市保健センター

12月14日回 9時30分～11時30分 秋芳保健センター

12月20日回 9時30分～11時30分 美東保健福祉センター

妊婦学級【マタニティライフ編】

12月1日回 13時30分～16時 美祢市保健センター

妊婦学級【マタニティクッキング編】

12月9日回 10時～13時 美祢市保健センター

両親学級【イクメン育てる編】

12月17日回 9時30分～12時 美祢市保健センター

1歳6か月児健康診査

12月6日回 13時～13時30分 美祢市保健センター

3歳児健康診査

12月15日回 12時30分～13時15分 美祢市保健センター

こころの健康を考える集い

12月12日回 13時30分～15時30分 美祢市民会館

年末年始のごみ・し尿の収集・直接搬入について



収 集

■ は収集実施日です。

		収 集 地 区	12月					1月						問合せ先
			27日 ㊦	28日 ㊦	29日 ㊦	30日 ㊤	31日 ㊤	1日 ㊨	2日 ㊨	3日 ㊦	4日 ㊦	5日 ㊦	6日 ㊤	
可燃物	美祢地域	月・木収集地区			■							■		美祢清掃センター ☎0837(52)0613 野村商会 ☎0837(52)1480
		火・金収集地区	■			■							■	
		水・土収集地区		■			■				■			
	美東地域	綾木・真長田地区				■						■	■	
		赤郷・大田地区			■						■		■	
	秋芳地域	全 地 区		■		■					■		■	
不燃物	美祢地域	第4火曜収集地区	■											
		第4水曜収集地区		■										
		第1水曜収集地区									■			
		第1木曜収集地区										■		
		第1金曜収集地区											■	
		第1月曜収集地区							注1					
		第1火曜収集地区								注2				
	美東地域	全 地 区		■										
	秋芳地域	全 地 区	■									■		
し 尿		全 地 区	■	■	■						■	■	■	

し尿収集については、地区により収集業者が決まっていますので、各事業者にお問合せください。

し尿収集業者は30日㊤から休業します。年末の申込は**12月28日㊦までに**、各業者にお申し込みください。

※秋芳ヘルス工業は、し尿浄化槽汚泥のくみ取り業者です。し尿のくみ取りは行っていません。

【下記の該当地区は、正月期間のため1月の収集日がありませんので、あらかじめご了承ください。】

注1 第1月曜日（1月2日）の収集地区（缶類・金属類）

大嶺町（草井川、奥畑、桃木上・下、三ツ杉）、豊田前町（1～7区、11～14区）

注2 第1火曜日（1月3日）の収集地区（びん類・プラ類・その他）

大嶺町（麦川町上・下、上麦川、白岩、藤ヶ河内、桑原、荒川1・2区、平原坂、平原）

於福町（西畑、栗ヶ原、平野、上・下田代、大明、横道）

詳しくは、平成28年度 家庭ごみの正しい出し方の「平成28年度 家庭ごみの収集日」欄をご確認ください。

12月30日㊤まで大嶺町奥畑の美祢市リサイクルセンターを開所していますので、お急ぎの人はセンターへの直接搬入をお願いします。

直接搬入

■ は開所日です。①16時まで ②16時30分まで

		搬 入 先	12月					1月						問合せ先
			27日 ㊦	28日 ㊦	29日 ㊦	30日 ㊤	31日 ㊤	1日 ㊨	2日 ㊨	3日 ㊦	4日 ㊦	5日 ㊦	6日 ㊤	
可燃物	カルストクリーン セ ン タ ー		■	■	■	■					■	■	■	☎0837(62)1306
	受 付 時 間		②	②	②	②					②	②	②	
不燃物	美祢地域	リサイクルセンター	■	■	■	■					■	■	■	☎0837(53)0322
		受 付 時 間	①	①	①	①					①	①	①	
	美東地域	不燃物最終処分場	■	■	■	■					■	■	■	☎08396(2)1139
		受 付 時 間	②	②	②	②					②	②	②	
	秋芳地域	不燃物保管施設地		■	■						■	■		☎0837(62)0011
		受 付 時 間		①	①						①	①		

不燃物については、各地域の不燃物処理施設へ搬入するようお願いします。

問合せ先 生活環境課 [☎0837(53)1090]、美東総合支所総合窓口課 [☎08396(2)5004]
秋芳総合支所総合窓口課 [☎0837(62)1910]