

保健センターだより24

～あなたの健康づくりを応援します!～

問合せ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

3月1日～8日は、「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で明るく充実した日々を自立して過ごせるよう、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」として、女性の健康づくり運動を推進しています。



生活習慣を見直してみましょう

- ◇ 「やせ」も「肥満」も要注意
無理なダイエットによる「やせ」は無月経の原因になります。
また「肥満」によって女性ホルモンの分泌に異常が起こり、月経が乱れてしまいます。
- ◇ タバコはNG！お酒は「ひかえめ」
喫煙は、美容や健康の大敵です。タバコを吸う本人だけでなく周りの人の健康も害してしまいます。
飲酒の機会があるときは、「ひかえめ」を心がけましょう。

妊娠中の喫煙は赤ちゃんにも
悪影響を及ぼします



がん検診、受けていますか？

子宮頸がん、乳がんは早期に発見し、治療することでその後の経過は比較的良好といわれています。毎日頑張る自分からだのために、定期的にがん検診を受けましょう。

- ◇ 子宮頸がん（検診対象者：20歳以上）
子宮の入り口付近にできるがんで、20～30歳代の若い世代に増えています。発症には、ヒトパピローマウイルスの感染が関係していることがわかっています。

- ◇ 乳がん（検診対象者：40歳以上）
乳房内の乳腺にできるがんで、女性がかかるがんの中で最も多いがんです。40～50歳代の人に多くみられますが、30歳代や60歳代でかかる女性も増えています。

3月は「自殺対策強化月間」です

～2週間以上続く不眠は、うつ病のサインかもしれません～

「疲れているのに眠れない」、「だるくて意欲がわからない」、「食欲がなく、体重が減っている」などの不眠やこころの不調に気づいたら、早めにかかりつけ医や専門機関に相談してみましょう。



保健だより

健康相談

3月9日㈫ 9時30分～11時 別府公民館

子育てサークル（10時～11時30分）

3月1日㈬ 厚保公民館
3月3日㈮ 秋芳保健センター
3月7日㈫ 伊佐公民館
3月15日㈬ 美祢市保健センター
3月16日㈭ 豊田前公民館

食と健康の講座（9時30分～13時）

3月8日㈫ 綾木ふるさとセンター
3月13日㈰ 厚保公民館

離乳食学級

3月2日㈫ 10時～11時30分 美祢市保健センター

1歳6か月児健康診査

3月14日㈭ 13時～13時30分 美祢市保健センター

3歳児健康診査

3月24日㈮ 12時30分～13時15分 美祢市保健センター

育児相談

3月10日㈮ 13時30分～15時 美祢市保健センター
3月15日㈬ 9時30分～11時30分 美東保健福祉センター
3月23日㈭ 9時30分～11時30分 秋芳保健センター

女性の健康づくりセミナー

3月23日㈭ 13時50分～16時15分 美祢市保健センター

子育てママの骨盤ケア

『子育てママの骨盤ケア』を開催します。

運動でからだのバランスを整えましょう。

●日時

3月28日(火)13時30分～15時30分

①13時30分～(受付13時～13時25分)

②14時30分～(受付14時～14時25分)

●会場 秋芳保健センター

●対象者 子育て中の母親

●定員 ①、②各10人程度

●内容

- ・運動指導 「骨盤ケアでからだスッキリ！」

- ・講師 健康運動指導士

　　澄川 絵里奈 先生

●持参品 バスタオル

※動きやすい格好でお越しください。

●申込期限 3月21日(火)

※託児(無料)あります。

※骨量検査、血管年齢測定もあります(無料)。測定のみの参加も可能です。

●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)

女性の健康づくりセミナー

『女性の健康づくりセミナー(第2部)』を開催します。

いきいきと過ごすヒントを見つけてみませんか?

●日時 3月23日(火)

14時30分～16時15分
(受付13時50分～14時20分)

●会場 美祢市保健センター

●対象者 20～50代の女性

●内容

- ・講演「子宮頸がんについて知つておきたいこと」

- ・講師 針間産婦人科医院
院長 金子 法子 先生

●申込期限 3月16日(火)

※託児(無料)あります。

●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)

美祢市看護師奨学金の貸付制度

看護大学等の看護師養成学校卒業後、市内の医療機関等で看護師として勤務しようとする学生に対して、奨学金の貸付制度を始めており、平成29年度も申請者を募集します。



1. 資格要件

- ① 保健師助産師看護師法第21条に規定する、文部科学大臣の指定した学校教育法に基づく大学、学校又は厚生労働大臣の指定した看護師養成所に在学していること。
- ② 成績が優れ、性行が正しく、かつ、心身が健康であること。
- ③ 学校等を卒業した後、市内の医療機関等に、看護師として勤務する意志を有していること。

2. 奨学金の額など 月額 5万円 無利子

3. 返還免除 卒業後、奨学金を受けた月数の1.5倍の月数を、市内の医療機関などで勤務した場合、奨学金の返還は免除とします。

4. 申請期間 4月3日(月)～4月21日(金)

5. 貸付決定等 審査委員会で選考のうえ、貸付決定者へは6月より貸付を行います。

6. 申請書について

申請書等は、市ホームページからダウンロードできます。

また、美祢市保健センター(健康増進課)、美東・秋芳総合支所の総合窓口課にも備付ています。

申請・問合せ先 健康増進課

〒759-2212 美祢市大嶺町東分345番地1 美祢市保健センター内

[☎]0837(53)0304) [✉]0837(53)1099)

[✉]kenkou@city.mine.lg.jp]

山口県自殺対策フォーラム2017

●日時 3月12日(火)

13時30分～15時30分
(受付13時～)

●会場 山口県総合保健会館
2階多目的ホール

(山口市吉敷下東3-1-1)

●内容

- ・講演「ストレスを味方にするヒント」

- ・講師 認知行動療法研修開発センター
理事長・精神科医
大野 裕 先生

●入場料 無料

●問合せ先
山口県精神保健福祉センター

[☎]0835(27)3480)

暮らしとこころの合同相談会

●日時 3月12日(火) 10時～16時

●会場 山口県総合保健会館

1階研修室(山口市吉敷下東3-1-1)

●内容

- ・弁護士による相談(多重債務、解雇や賃金不払い、DV等の日常生活上の法的問題に関すること)

- ・こころの健康相談(こころの病気や心身の不調等の健康に関すること)

●問合せ先

弁護士による相談:

山口県弁護士会

[☎]083(922)0087)

こころの健康相談:

山口県精神保健福祉センター

[☎]0835(27)3480)