



# みんなで力を合わせて 地域医療を守ろう



## ○なるべく医療機関の通常診療時間内に受診しましょう

昼間の診療時間内は外来の患者さんを診るために必要な医師や看護師、検査技師、薬剤師などの医療スタッフも十分に揃っていますので、検査や投薬などもスムーズに受けられます。一方で、休日や夜間の時間外の診療は、あくまで緊急事態に備えた少人数体制で対応することになります。また、診療時間帯以外で診察を受けると時間外加算がプラスされますので、窓口で支払う負担が増えてしまいます。体調が悪い時は早めに診てもらいましょう（緊急・重症と思ったら、迷わず119番へ）。

## ○かかりつけ医を持ちましょう

### 【かかりつけ医とは？】

ご自身やご家族の、日常的な診療や健康管理をしてくれる身近なお医者さんのことです。

### 【かかりつけ医を持つメリット】

- 日頃から顔なじみになっているので、気軽に受診でき、健康上の相談もしやすい。
- 一人の医師と長くつきあうことで、病歴や体質などを分かったうえで診察してもらえる。
- 精密検査、専門治療などで受診や入院が必要な場合は、適切な病院・診療科を紹介してもらえる。



※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。

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

## 「美祢市ウォーキングマップ」 が9コース追加されました

健康増進課ではウォーキングひろめ隊とともに、市内のウォーキングマップを作成しています。平成28年度、新たに9コース追加し、全12コースのマップが完成しました。下記のとおり設置していますので、自由にご利用ください。



### 【設置場所】

美祢市保健センター  
 美東・秋芳総合支所総合窓口課  
 各公民館  
 美祢市役所市民室  
 美祢図書館  
 美祢市勤労青少年ホーム、  
 サンワーク美祢  
 美祢市温水プール  
 美祢スポーツセンター、  
 於福・厚保地域交流ステーション

問合せ先  
健康増進課 ☎0837(53)0304

## 減塩標語コンテスト受賞者の紹介

減塩に関する標語を募集したところ、親子部門は小学生264点、中学生100点、一般部門は21点の応募がありました。健康増進計画等推進部会による1次審査と市民投票による2次審査の結果、最優秀賞及び優秀賞の受賞者が次のとおり決まり表彰されました。（●が最優秀受賞者）

### 親子部門（小学生）

●うす味で 食べる習慣 身につける

伊佐小6年 古屋 美空  
（保護者） 絵美

よくかむと 素材のおいしさ 広がるね

赤郷小1年 齊藤 心輔  
（保護者） 大輔

げんえんは 未来のぼくへの おくり物

伊佐小3年 上田 悠  
（保護者） 恭子

### 親子部門（中学生）

●お弁当 愛情濃いめ 味薄め

美東中2年 吉村 日奈代  
（保護者） 陽子

ひとふりを 控えて味わう 母の味

伊佐中1年 内海 美桜  
（保護者） 慶子

### 一般部門

●減塩は 料理上手の 第一歩

大嶺町 嶋村 幸枝

塩加減 今いちくらいが 丁度いい

秋芳町 前田 洋子

問合せ先 健康増進課 ☎0837(53)0304

# 趣味や教養を高めませんか 勤労青少年ホーム各種教室・クラブ活動

勤労青少年ホームでは、教室やクラブ活動を実施しています。

申込みは随時受付けていますので、皆さんのご参加をお待ちしています。

**申込方法** 勤労青少年ホームに利用申請書があります。  
登録料500円と印鑑をご持参ください。  
小中高生の参加も大歓迎です。

**問合せ先** 勤労青少年ホーム (☎0837(52)3500)

教室名	内容	実施日時
茶道教室	裏千家	第2・4火曜日 14時～17時
生花教室	池坊	第2・4水曜日 14時～16時
書道教室	初心者から	第2・4火曜日 18時30分～20時30分
中国語教室	初級日常会話	第2・4木曜日 18時30分～20時

※英会話教室の実施予定は未定です。

クラブ名	内容	実施日時
音楽関係	あいすくりーむ けーき	毎週月・金曜日 18時～22時
	リップスウィック	音楽バンド 毎週火・土曜日 17時～22時
	ストロベリー・ アラーム・フロック	毎週水曜日 17時30分～22時
	すみれコーラス	コーラス 毎週木曜日 19時45分～21時45分
スポーツ関係	バドミントン6	バドミントン 毎週月・木曜日 19時～22時
	ラージボール卓球 ひるがお太陽	ラージボール卓球 毎週金曜日 18時30分～21時30分
	ラージボール卓球 美祿ラージ	毎週土曜日 13時～16時
文化関係	俳画みね	俳画 毎月第1・3金曜日 第2・4月曜日 13時～15時30分
	長唄三味線 弥寿絃会	長唄三味線 毎月第1火曜日 12時30分～16時30分
	花あそびの会	押し花 毎月第2木曜日 10時～17時

## 4月の日曜休日当番医

美祿市医師会	診療時間	9時～17時	美祿郡医師会	診療時間	9時～17時
2日回	藤村内科クリニック	大嶺町前川通 (☎0837(54)1420)	2日回	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(62)1200)
9日回	原田外科医院	大嶺町前川通 (☎0837(52)0756)	9日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
16日回	中元医院	伊佐町稲荷町 (☎0837(53)0323)	16日回	時澤医院	秋芳町秋吉 (☎0837(62)0015)
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)
29日回	松永救急クリニック	大嶺町曾根下 (☎0837(52)9237)	29日回	吉崎内科医院	美東町大田 (☎08396(2)5066)
30日回	山本医院	大嶺町中村上 (☎0837(52)1516)	30日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)



## 保健だより

### 健康相談

4月7日(金) 9時30分～11時 別府公民館

### 子育てサークル

4月14日(金) 10時～11時30分 於福公民館

### 育児相談

4月10日(回) 13時30分～15時 美祿市保健センター

4月14日(金) 10時～11時30分 美東保健福祉センター

4月28日(金) 13時30分～15時 秋芳保健センター

### 1歳6か月児健康診査

4月17日(回) 13時～13時30分 美祿市保健センター

### 妊婦学級【マタニティライフ編】

4月21日(金) 13時30分～15時30分 美祿市保健センター

( )内は県下総数

## データで 見る 美祿市

### まちのうごき (平成29年3月1日)

人口	25,536人	前月比	▲18人
男	11,958人	前月比	1人
女	13,578人	前月比	▲19人
世帯数	11,271帯	前月比	10世帯

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
2月中	3(368)	1(4)	3(434)	45(2,727)
累計	12(871)	2(6)	12(1,077)	150(6,329)
昨年対比	4(21)	2(▲2)	3(10)	7(229)