

保健センターだより25

～あなたの健康づくりを応援します!～

5月31日は世界禁煙デー
5月31日～6月6日は禁煙週間です!!



世界保健機関（WHO）が平成元年に5月31日を「世界禁煙デー」と定め、日本においても厚生労働省が平成4年から世界禁煙デーより一週間を「禁煙週間」と決めました。

たばこの煙の中には4000種類以上の化学物質が含まれており、このうち200種類以上が有害物質です。また、喫煙者が吸い込む煙（主流煙）より、たばこの先から立ち上る煙（副流煙）の方がより多くの有害物質を含んでいます。自分でたばこを吸わなくても、たばこの煙を吸わされることを受動喫煙といい、受動喫煙によって、周りの人にも虚血性心疾患や肺がん、乳幼児突然死症候群等の健康被害を及ぼします。この機会に、禁煙について考えてみましょう。

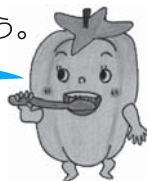


6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

平成29年度 標語
「おいしい」と「元気」を支える丈夫な歯

歯を失う原因で最も多いのが歯周病です。歯周病は、全身の健康とも深く関わっています。食べた後は、丁寧に歯を磨くなど、毎日のケアを心がけ、お口の健康を確認するために定期的に歯科検診を受けましょう。

歯肉から出血がある、腫れている。口臭がある。
 歯がぐらぐらする、穴があいているなど・・・。
 気になることはありませんか？



「歯と口の健康週間」中の無料歯科健康診断及び相談の実施

◇期間 6月5日～6月10日

◇場所 県内の山口県歯科医師会会員の歯科医院
 （事前に電話でお申込みください）

◇対象 県民

◇料金 無料（所定検診票の内容に限る）

誘い合って検診へ行こう



問合せ先 公益社団法人 山口県歯科医師会 ☎083(928)8020

会員診療所はホームページから検索できます ☎http://www.ygda.or.jp/

問合せ先 健康増進課 ☎0837(53)0304

6月の日曜休日当番医

美祢市医師会		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
11日回	原田外科医院	大嶺町前川通	☎0837(52)0756
18日回	中元医院	伊佐町稲荷町	☎0837(53)0323
25日回	松永救急クリニック	大嶺町曾根下	☎0837(52)9237
美祢郡医師会		診療時間	9時～17時
4日回	美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
11日回	あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	☎0837(63)0088
18日回	美東病院	美東町大田	☎08396(2)0515
25日回	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	☎0837(62)1200

楽しいウォーキング教室

少しでもウォーキングに興味のある人ならぜひ参加をおすすめします。新たな美祢の魅力を発見しながら、楽しく学んで、楽しく一緒に歩きませんか？

- 対象者 40～74歳までの市民
- 参加費 150円（教室保険料）
- 教室の主な内容

1回目

- ・日時 6月14日 13時30分～16時
- ・場所 サンワーク美祢
- ・内容 楽しくウォーキングを続けるポイント
講話・実技 健康運動指導士 平本 貴法先生

2回目

- ・日時 6月23日 13時30分～16時
- ・場所 勤労青少年ホーム
- ・内容 美祢市のウォーキングコースを歩こう
～新緑を感じながら春は魅力たっぷりな大嶺を満喫しよう～

3回目

- ・日時 7月7日 9時30分～13時
- ・場所 厚保公民館
- ・内容 新たな発見がいっぱい！ウォーキングひろめ隊とオリジナルマップを作ってみよう

- 申込期限 6月9日

- 申込先 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

親子のつどい

市では、親子のつどいを開催します。

簡単な遊びをとおして、親子のふれあいを楽しんでもみませんか？

講演後は親子で七夕飾り作りもありますので、ぜひお越しください。

- 日時 7月7日 10時～11時30分
 （受付9時30分～9時50分）

- 場所 サンワーク美祢
- 対象者 乳幼児と保護者
- 内容 講演「笑顔がつなぐお手玉の輪」
 講師 むかしなつかしお手玉会 代表 中村信子先生

お楽しみ

「みんなで楽しく七夕飾り作り」

●申込期限 6月30日(金)

●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〕

成人用肺炎球菌ワクチン 定期接種

平成29年度に成人用肺炎球菌ワクチンを予防接種として接種できる対象者は、以下のとおりです。接種を希望される人は、医師にご相談のうえ、接種してください。

●接種期間 4月1日から平成30年3月31日（接種期間以外での接種は任意予防接種となります）

●接種対象者 次の①又は②に該当する市民。ただし、過去に23価肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがある人は対象外となります。

①平成29年度に各年齢となる人
65歳、70歳、75歳、80歳、
85歳、90歳、95歳、100歳

②60歳以上65歳未満の人であって、内臓障害1級の障害者手帳を有する人

●接種回数 1回

●接種費用（自己負担金）
2,780円

●問合せ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

不妊専門相談

不妊で悩んでいるご夫婦の相談に、専門医などが対応します。

不妊の検査や治療で悩んでいる、不妊の検査や治療の情報が欲しい、配偶者や家族に理解してもらえず悩んでいるなど、お気軽にご相談ください。（要予約）

●日時 6月30日(金) 16時～19時

●場所 山口県宇部健康福祉センター
（宇部市常盤町2丁目3-28）

●相談対応者

・田村博史先生（山口大学医学部附属病院）

・今井佳子先生（臨床心理士・生殖心理カウンセラー）

●費用 無料

●申込・問合せ先

山口県宇部健康福祉センター
健康増進課

〔☎0836(31)3200〕

〔☎0836(34)4121〕

美祢市看護師奨学金の貸付制度(追加募集)

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 6月19日(金)～7月20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9月から貸付を行います。※応募の多寡により10月から貸付をする場合があります。

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

〔☎0837(53)0304〕〔☎0837(53)1099〕〔✉kenkou@city.mine.lg.jp〕

元気!わくわく!体験セミナー

10年後、20年後もイキイキと笑顔で過ごすために、今の生活に健康づくりをちょっとプラスしてみませんか？

話を聞くだけでなく、いろいろと楽しく体験でき、自分にあった健康づくりが見つかります。

●場所 美祢市保健センター

※7月11日(火)のみ美祢市勤労青少年ホーム

●対象者 20歳以上の市民で、できるだけ4回参加できる人

●募集人数 20人（先着順）

●参加料 無料

●持参品 筆記用具、健康手帳

※7月11日(火)のみ体育館シューズ、お茶、タオル

※6月21日(火)、7月11日(火)は、できるだけ靴下をはいてご参加ください。

●日時・内容（受付は13時から）

6月21日(火) 13時30分～15時30分

【体力チェック編】「わくわく!ドキドキ!自分の体力を知ろう」

7月11日(火) 13時30分～15時30分

【運動編】講話・体操

「いつまでも輝く! 動ける体づくり～日常生活に簡単プラスワンで元気に～」

講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈先生

8月4日(金) 13時30分～15時30分

【食事編】「今より元気アップ!食事のあれこれ～クイズ・試飲で楽しく学べる～」

9月1日(金) 13時30分～15時30分

【口の健康編】講話「ご存知ですか?お口と体の健康は深い関係があります」

講師：歯科衛生士 金子 郁子先生

【茶話会】

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〕