

健幸カフェ（5月開催）

市では第2次美祿市健康増進計画（いきいき健康みね21）を作成し、市民の皆さんと一緒に健康づくりを進めています。

今回は“しっかり自己管理しよう”をテーマに考えます。ちょっとだけ頭と体を使っておしゃべりしながら楽しい時間を過ごしませんか。

健康づくりに興味のある人ならどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

- 開催日・会場
 - 5月22日 美祿市保健センター
 - 5月24日 秋芳保健センター
 - 5月25日 美東保健福祉センター
- ※すべて13時30分～15時30分（受付13時～）
- 内容
 - レクリエーション
 - 健康づくりについての茶話会
 - 希望者は肌年齢測定（無料）
- その他 参加ご希望の方は下記までお知らせください。また当日飛び入りでの参加も大歓迎です。お待ちしております。
- 問い合わせ先 健康増進課
〔☎0837(53)0304〕

心も体もリフレッシュ！ きらめき秋吉台ウォーク★

ウォーキング経験の有無を問わず、楽しんでウォーキングできます。

秋吉台の草花の自然を感じながら、皆さんで楽しく歩きませんか。

ウォーキングを通して、心も体もリフレッシュしましょう。

参加者の皆さんにサンドウィッチがあります。またお楽しみ抽選会もあります。

- 日時 5月27日 8時50分～11時40分（受付8時30分～）
- 会場 秋吉台科学博物館
- 内容 講話・ウォーキング
- 参加費 500円（保険料、サンドウィッチ代を含む）
- 対象者 20歳以上の市民
- 募集人数 先着50人
- 申込締切 5月11日 締切
- 申込み・問い合わせ先 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〕

市民公開講座 脳卒中の傾向と対策

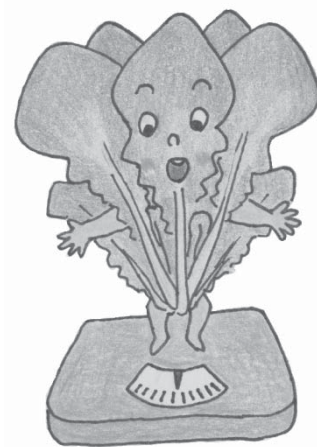
- 日時 5月12日 14時～15時25分（開場13時30分～）
- 会場 美祿市市民会館 大ホール
- 受講料 無料
- 講演
 - ①「サインを見逃さないで早く救急車」
講師 美祿市消防本部 伊川清志救急救命士
 - ②「脳卒中の診療提供体制について」
講師 山口大学医学部附属病院 脳神経外科 石原秀行先生
 - ③「脳卒中後遺症の家族とむきあおう」
講師 美祿市立病院 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 藤永理佳先生
 - ④「高齢者脳卒中の特徴」
講師 美祿市立病院 院長 松永登喜雄先生
- その他 講演終了後医師による無料相談会を行います。
- 問い合わせ先 脳卒中協会山口県支部「市民公開講座係」
〔☎0836(22)2295〕

ダニが媒介する感染症の予防について

病原体を有するマダニやツツガムシにかまれると、感染症にかかることがあります。マダニやツツガムシは、特に春から秋にかけて活動が活発になります。屋外で活動するときには、次のことに注意しましょう。

予 防 策

- ①ダニに咬まれないことが重要です。
- ②山や野原の他、公園、住宅地の庭などにもダニがいることがありますので、剪定や草取り等の際には注意してください。
- ③やぶや草むらなど、ダニの生息する場所に入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴下・靴を着用等、肌の露出を少なくすることが大切です。
- ④屋外活動後にはダニに咬まれていないか確認してください。帰宅後すぐに服を着替えたり、体をシャワーで洗い流すと有効です。
- ⑤やぶ等で、犬や猫などの動物にダニが付くことがあります。除去には、目の細かいクシをかけると効果的です。ダニ駆除薬もありますので獣医師にご相談ください。
- ⑥吸血中のダニに気がついた際には、できるだけ医療機関で処置してください。（自分でダニをつぶさないようにしてください）
- ⑦ダニに咬まれた後に、発熱等の症状があった場合は、医療機関を受診してください。



いきいき健康みね21
特産品キャラクター

問い合わせ先 山口県宇部健康福祉センター〔☎0836(31)3200〕

保健だより



育児相談

5月9日(木)	13時30分～14時30分	美祢市保健センター
5月15日(木)	10時～11時	美東保健福祉センター
5月28日(月)	13時30分～14時30分	秋芳保健センター

育児学級【前期】(美祢市保健センター 13時30分～15時30分)

1回目	5月10日(木)	2回目	5月17日(木)
-----	----------	-----	----------

育児学級【後期】(美祢市保健センター 10時～11時30分)

1回目	5月18日(金)	2回目	5月25日(金)
-----	----------	-----	----------

3歳児健康診査

5月16日(木)	12時15分～13時	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

1歳6か月児健康診査

5月30日(木)	13時～13時30分	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

妊婦学級【マタニティライフ栄養と歯編】

5月8日(木)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター
---------	---------------	-----------

両親学級【イクメン育てる編】

5月19日(木)	9時30分～12時	美祢市保健センター
----------	-----------	-----------

5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)	藤村内科クリニック	大嶺町前川通 (☎0837(54)1420)	3日(祝)	吉崎内科医院	美東町大田 (☎08396(2)5066)
4日(祝)	原田外科医院	大嶺町前川通 (☎0837(52)0756)	4日(祝)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
5日(祝)	中元医院	伊佐町稲荷町 (☎0837(53)0323)	5日(祝)	あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(63)0088)
6日(日)	札幌クリニック	大嶺町吉則 (☎0837(52)2847)	6日(日)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
13日(日)	植田救急クリニック	大嶺町曾根下 (☎0837(52)9237)	13日(日)	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(62)1200)
20日(日)	藤村内科クリニック	大嶺町前川通 (☎0837(54)1420)	20日(日)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
27日(日)	中元医院	伊佐町稲荷町 (☎0837(53)0323)	27日(日)	時澤医院	秋芳町秋吉 (☎0837(62)0015)

平成30年度美祢市サテライトカレッジ

『健康長寿を生み出す秘訣』

〈申込締切〉6月15日(金)

平成30年度美祢市サテライトカレッジを開催します。

今回の講座では、「健康長寿を生み出す秘訣」を皆さんにお伝えします。

食生活・メンタルヘルス・フィットケアについて学びを深めます。

皆さんのご参加をお待ちしています。

- 受講時間：各回10時～11時30分
- 定員：50人(先着順)
- 受講料：1,000円(全3回分)
※1回のみ受講の場合は500円

回	開催日・会場	内容	講師
1	6月23日(土) 美東センター 大会議室	自分流すこやかライフを見つけよう メタボリックシンドロームとサルコペニアやフレイル。現在問題となっている過栄養と低栄養の二つの栄養問題をターゲットに、これらを予防する食生活について紹介します。健康長寿を目指して“自分流すこやかライフ”について一緒に考えてみませんか。	栄養学科 教授 乃木 章子
2	7月7日(土) 美祢市民会館 大会議室	健やかなところでイキイキ暮らす メンタルヘルスに世間の注目が集まっています。本講座では、現代社会とメンタルヘルスの関係やメンタルヘルスを保つためのアイデアについてふれていきます。そして私たちひとり一人がイキイキと暮らすために、どうあったらいいのか、そのヒントを一緒に考えてみませんか。	社会福祉学科 准教授 高木 健志
3	7月21日(土) 秋吉公民館 大会議室	イキイキ☆ワクワク！フィットケアしよう！ 足は第二の心臓と言われています。私たちの身近に起こる足の異常とフィットケアについてお話します。また、歩き方とその文化的背景についても一緒に考えてみませんか。最後に音楽に合わせてフィットケア体操をしましょう！	看護学科 教授 張替 直美

- 申込方法：電話、FAX、ハガキ又は電子メールにて、住所、氏名、電話番号をお知らせください。
- 受講通知：講座開始までに、山口県立大学から各自へお知らせします。
- その他：全講座を受講された人には、修了証書を授与します。

申込み・問い合わせ先 生涯学習スポーツ推進課 〒759-2292 美祢市大嶺町東分326-1

【☎0837(52)5261】 【☎0837(52)2562】 【✉shosupo@city.mine.lg.jp】