

# 保健センターだより30

～あなたの健康づくりを応援します!～  
問い合わせ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

## 6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です 平成30年度 標語 のばそうよ 健康寿命 歯みがきで

健康でいきいきとした生活を送るには、歯と口の健康を保つことが必要です。

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健診を受けましょう。



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、虫歯があるなど・・・。  
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4日(月)～6月10日(日)

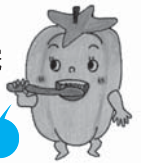
◇場所 県内の山口県歯科医師会会員の歯科医院  
(事前に電話でお申込みください)

◇対象 県民

誘い合って検診へ行こう

◇料金 無料(所定検診票の内容に限る)

問い合わせ先 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/)



## 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

### 禁煙週間のテーマ

「2020年、受動喫煙のない社会を目指して  
～たばこの煙から子ども達をまもろう～」

たばこの煙には有害物質が多く含まれています。子どもがたばこの煙を吸うと、呼吸器感染症、中耳炎、乳幼児突然死症候群などの健康被害を受けやすくなります。子どもは、自ら受動喫煙(他人のたばこの煙を吸うこと)を避けることができません。大切な子どもたちを、たばこの煙からみんなで守ってあげましょう。

- 子どもの近くでたばこを吸わない
- 車の中でたばこを吸わない
- 完全禁煙のお店を選ぶ
- 子どものために禁煙する



## 保健だより



### 育児相談

6月4日(日)	13時30分～15時	美祢市保健センター
6月20日(日)	13時30分～15時	秋芳保健センター
6月26日(日)	10時～11時30分	美東保健福祉センター

### スペシャルセミナー

6月15日(金)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター
----------	---------------	-----------

### 心の健康相談

6月19日(日)	13時30分～15時	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

### 子育てサークル

6月5日(日)	10時～11時30分	厚保公民館
6月7日(火)	10時～11時30分	豊田前公民館
6月11日(土)	13時30分～15時	美祢市保健センター
6月12日(日)	10時～11時30分	伊佐公民館
6月19日(日)	10時～11時30分	於福公民館
6月25日(日)	10時～11時30分	秋芳保健センター

### 3歳児健康診査

6月21日(日)	12時30分～13時15分	美祢市保健センター
----------	---------------	-----------

## 美祢来福センター

で楽しく学びませんか?

美祢来福センターでは、いろいろなサークルが活動しています。サークル活動に興味のある人は、問い合わせ先にご連絡ください。

サークル名	内容	活動曜日	活動時間
謙友岳風会・幸華会	詩吟・民謡	第2・4水曜日	19時～22時
草月フラワー教室	花型やアレンジメント	第3土曜日	13時～16時
一葉流いけばなサークル	季節の花を生け楽しむ	第4水曜日	19時～21時
ジャザサイズ	健康作り	毎週水・金曜日	水曜:17時30分～21時30分 金曜:9時30分～11時30分、19時30分～21時30分
美祢TTC	ラージボール卓球	毎週火曜日	19時～22時
来福台ラージボール	卓球	日曜日	13時～16時
さくら会五月教室	銭太鼓	第1・3火曜日	10時～12時
さくら会美祢教室	銭太鼓	第2・4火曜日	10時～12時
ZUMBA	ダンスエクササイズ	木曜日	19時～21時30分

問い合わせ先 美祢来福センター(☎0837(52)5338) 生涯学習スポーツ推進課(☎0837(52)5261)

## 成人用肺炎球菌ワクチン 定期接種

平成30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31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30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歳未満の人であつて、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
- 問い合わせ先 健康増進課  
〔☎0837(53)0304〕

## 親子のつどい

美祢市保健センターでは、親子のつどいを開催します。

音楽を通して、親子のふれあいを楽しんでみませんか？

講演後は季節の行事を楽しめる内容になっていますので、ぜひお越しください。

- 日時 7月6日 10時～11時30分（受付9時30分～9時50分）
- 場所 美祢市民会館
- 対象者 乳幼児と保護者
- 内容 講演「普段の生活の中でできるリトミック」  
講師 リトミック研究センターチーフ 植山 典子先生  
お楽しみ「サマーフェスタ」
- 申込期限 6月29日 16時
- 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〕

## 6月の日曜休日当番医

美祢市医師会	診療時間	9時～17時
3日 原田外科医院	大嶺町前川通	〔☎0837(52)0756〕
10日 白井クリニック	於福町金山2区	〔☎0837(56)1122〕
17日 山本医院	大嶺町中村上	〔☎0837(52)1516〕
24日 植田救急クリニック	大嶺町曾根下	〔☎0837(52)9237〕

美祢郡医師会	診療時間	9時～17時
3日 美東病院	美東町大田	〔☎08396(2)0515〕
10日 吉崎内科医院	美東町大田	〔☎08396(2)5066〕
17日 美東病院	美東町大田	〔☎08396(2)0515〕
24日 あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	〔☎0837(63)0088〕

## 家族介護教室のご案内

高齢者を介護している家族や近隣の援助者、将来的に介護することが見込まれる人などを対象として、介護方法等についての知識や技術を習得してもらうための教室が次のとおり開催されます。

参加に当たっては、事前の申込みが必要となりますので、期限までに各主催者にお申込みください。

みのり園（於福町）申込み先〔☎0837(56)1171〕  
申込み期限：6月9日 参加費：無料 送迎：要相談

	開催日時	テーマ
第1回	6月13日 13時30分～15時30分	地域での見守り支えあい
第2回	7月11日 13時30分～15時	水分と病気
第3回	8月9日 13時30分～15時	認知症について
第4回	9月12日 13時30分～15時	寝たきり予防体操
第5回	10月10日 10時20分～15時	（外部研修）※要昼食代
第6回	11月14日 13時30分～15時30分	家庭内事故の予防

（各回会場は全てみのり園）

青景園（秋芳町）申込み先〔☎0837(65)2244〕  
申込み期限：開催日の1週間前まで  
参加費：無料 送迎：要相談

開催日・会場	テーマ
6月14日 嘉万公民館	これだけは知っておきたい家族を介護するときのワンポイント
6月28日 綾木ふるさとセンター	
7月12日 岩永公民館	
7月26日 真長田定住センター	
10月11日 秋吉公民館	
10月25日 赤郷交流センター	
11月15日 別府公民館	
11月29日 美東保健福祉センター	

（各回時間は全て13時30分～15時）

幸嶺園（伊佐町）申込み先〔☎0837(52)4555〕  
申込み期限：開催日の1週間前まで  
参加費：無料 送迎：要相談

	開催日	テーマ
前期	6月20日	口腔ケアについて
	7月18日	音楽療法で脳をリフレッシュ
	8月15日	笑いヨガで認知症予防
後期	9月19日	転倒予防方法について
	10月17日	口腔ケアについて
	11月21日	音楽療法で脳をリフレッシュ
	12月19日	笑いヨガで認知症予防

（会場は全てケアハウス幸嶺園、時間は13時30分～14時30分）