

# 集団検診(バス等による地区巡回検診)

※集団検診のおよそ2週間前をめどに受診票を送付し、検診会場等は受診票の右上に記載しています。  
 ※なるべく記載してある会場で受診していただくようお願いします。

| 美祢地域 子宮がん(頸部)・大腸がん検診 ※乳がん検診は実施しません                   |           |      | 美東・秋芳地域 乳がん・子宮がん(頸部)検診 |           |                   |            |
|--|-----------|------|------------------------|-----------|-------------------|------------|
| 受付時間：①13時15分～13時45分<br>②14時30分～15時<br>③13時15分～14時15分 |           |      | 受付時間：9時～11時            |           |                   |            |
| 子宮がん(頸部) 申込期限：8月9日(日)                                |           |      | 大腸がん 申込期限：9月25日(日)     |           |                   |            |
| 検診日  | 検診会場      | 受付時間 | 検診日                    | 検診会場      | 検診日               |            |
| 8月30日(日)   | 厚保公民館     | ①    | 10月15日(日)              | 豊田前公民館    | 9月6日(日)           |            |
|  | 豊田前公民館    | ②    |                        | 美祢市保健センター | 9月7日(日)           |            |
| 8月31日(日)   | 伊佐公民館     | ①    | 10月16日(日)              | 伊佐公民館     | 9月11日(日)          |            |
|  | 於福公民館     | ②    |                        | 美祢市保健センター | 9月12日(日)          |            |
| 9月3日(日)  | 美祢市保健センター | ③    | 10月17日(日)              | 於福公民館     | 美東地域 申込期限：9月4日(日) |            |
| 9月5日(日)  |           |      | 10月18日(日)              | 厚保公民館     | 検診日               | 検診会場       |
|  |           |      |                        | 美祢市保健センター | 9月25日(日)          | 真長田定住センター  |
|  |           |      | 10月19日(日)              | 美祢市保健センター | 9月26日(日)          | 赤郷交流センター   |
|  |           |      |                        |           | 9月27日(日)          | 綾木ふるさとセンター |
|  |           |      |                        |           | 9月28日(日)          | 美東保健福祉センター |

- ★集団検診の大腸がん検診用容器は、受診票と一緒に送付します。
- ★集団検診の乳がん検診はマンモグラフィのみで、視触診はありません。
- ★美祢地域の集団検診では、乳がん検診は実施しません。ご注意ください。

## ■受診に必要なもの

- 健康保険証 ●受診票
- 個人負担金(右表のとおり)

## ■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〕

| 検診の種類    | 受診方法 | 個人負担金       |           |        |
|----------|------|-------------|-----------|--------|
|          |      | 国民健康保険(美祢市) | 後期高齢者医療保険 | 一般     |
| 大腸がん     | 集団   | 200円        |           | 300円   |
| 乳がん      |      | 600円        |           | 1,200円 |
| 子宮がん(頸部) |      | 400円        |           | 800円   |

## 8月の日曜休日当番医

| 美祢市医師会         | 診療時間    | 9時～17時        |
|----------------|---------|---------------|
| 5日(日) 三澤医院     | 西厚保町大村  | ☎0837(58)0011 |
| 11日(日) 白井クリニック | 於福町金山2区 | ☎0837(56)1122 |
| 12日(日) 山本医院    | 大嶺町中村上  | ☎0837(52)1516 |
| 19日(日) 三澤医院    | 西厚保町大村  | ☎0837(58)0011 |
| 26日(日) 野間クリニック | 大嶺町長ヶ坪  | ☎0837(54)0510 |

| 美祢郡医師会             | 診療時間  | 9時～17時        |
|--------------------|-------|---------------|
| 5日(日) 美東病院         | 美東町大田 | ☎08396(2)0515 |
| 11日(日) あきよし竹尾クリニック | 秋芳町秋吉 | ☎0837(63)0088 |
| 12日(日) 美東病院        | 美東町大田 | ☎08396(2)0515 |
| 19日(日) さかい内科クリニック  | 秋芳町秋吉 | ☎0837(62)1200 |
| 26日(日) 美東病院        | 美東町大田 | ☎08396(2)0515 |

## 保健だより



### 育児相談

|          |            |            |
|----------|------------|------------|
| 8月6日(日)  | 13時30分～15時 | 美祢市保健センター  |
| 8月22日(日) | 10時～11時30分 | 美東保健福祉センター |
| 8月28日(日) | 13時30分～15時 | 秋芳保健センター   |

### 育児学級【後期】(美祢市保健センター 10時～11時30分)

|     |         |     |         |
|-----|---------|-----|---------|
| 1回目 | 8月1日(日) | 2回目 | 8月8日(日) |
|-----|---------|-----|---------|

### 3歳児健康診査

|         |            |           |
|---------|------------|-----------|
| 8月2日(日) | 13時～13時45分 | 美祢市保健センター |
|---------|------------|-----------|

### 1歳6か月児健康診査

|          |            |           |
|----------|------------|-----------|
| 8月20日(日) | 13時～13時30分 | 美祢市保健センター |
|----------|------------|-----------|

### 子育てサークル

|         |            |        |
|---------|------------|--------|
| 8月3日(日) | 10時～11時30分 | 於福公民館  |
| 8月7日(日) | 10時～11時30分 | 伊佐公民館  |
| 8月9日(日) | 10時～11時30分 | 豊田前公民館 |

### 糖尿病予防教室

|          |               |           |
|----------|---------------|-----------|
| 8月3日(日)  | 13時30分～15時30分 | 美祢市保健センター |
| 8月9日(日)  | 13時30分～15時30分 | 美祢市保健センター |
| 8月24日(日) | 13時30分～15時30分 | 美祢市保健センター |

### 妊婦学級【マタニティライフ体と心編】

|          |               |           |
|----------|---------------|-----------|
| 8月27日(日) | 13時30分～15時30分 | 美祢市保健センター |
|----------|---------------|-----------|

# 保健センターだより31

～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〕



**熱中症を予防しよう！！** 熱中症とは、暑さによって体内の水分、塩分のバランスが崩れることや体温調節機能が上手にできずに様々な症状が起こる総称のことです。重度になると、場合によっては死にいたる危険があります。梅雨の時期や初夏、活動の初日などは特に注意が必要です。正しい知識を身につけ、日頃から熱中症予防につとめましょう。

## こんな症状があったら熱中症を疑いましょう！

- ①めまいや顔のほてり
- ②筋肉痛やけいれん
- ③体のだるさや吐き気
- ④汗がとまらない
- ⑤体温が高く、皮膚を触るととても熱い  
又は赤く乾いている
- ⑥呼びかけに反応しない、まっすぐ歩けない
- ⑦水分補給できない



## 予防方法

- ・部屋の温度をこまめにチェックして、屋外でも家の中でもこまめに水分補給
- ・汗をかいた時は適度な塩分補給
- ・涼しい服装を心がけ、外出時は日傘や帽子を使用
- ・部屋の風通しを良くして、エアコンや扇風機を上手に使用
- ・暑いときや体調が悪いときは無理をしないように適度に休憩を
- ・日頃から栄養バランスの良い食事と体力づくりを心がけよう



## もし熱中症かと思ったら・まわりの人が熱中症になってしまったら・

- ・涼しい場所へ移動しましょう
- ・衣服を脱がし、体を冷やして体温を下げましょう

- ・塩分・水分補給をしましょう（嘔吐がある場合や意識がない場合は、無理やり水分を飲ませることはやめましょう）
- ・呼びかけに反応しない場合や自力で水分摂取できない場合は、すぐに救急車を呼びましょう



## 健幸カフェ（8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“楽しく食べよう”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
  - ・8月21日 美祿市保健センター
  - ・8月23日 秋芳保健センター
  - ・8月29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
  - ・希望者は血管年齢測定（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〕

## みねてくてく大作戦

運動不足を感じている、でも運動する時間がない人。まずは普段の生活の中で歩数を増やすことから始めてみませんか。ゲーム感覚で楽しく歩数アップにチャレンジしてみましょう。

- 実施期間 9月1日～11月30日
- 内容 歩数計を身につけ、毎日記録し、1か月ごとにアンケートを提出。  
詳しくは、市ホームページをご覧ください。
- 対象者 20歳以上の市民又は市内で勤務している人
- 参加費 無料
- 申込み期限 8月20日
- 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〕



いきいき健康みね21  
特産品キャラクター

## 再就職を応援します！平成30年度再チャレンジ研修

「看護の現場から離れ、再就職が不安！」「子育て中、そろそろ復帰したい！」「注射の技術を再確認したい！」

そんな人に、地域の病院・訪問看護ステーションで研修を受けて再出発しませんか。

- 対象 未就業の看護職
- 募集期間 随時
- 研修期間 3～5日間
- 研修会場 県内25の協力施設
- 内容 看護についての講義・演習・見学実習
- 受講料 無料
- 申込み・問い合わせ先 山口県ナースセンター（山口県看護協会内）  
〔☎0835(24)5791〕 平日のみ

## 8月納付カレンダー 8月31日金

| 納付種別       | 納付対象 |
|------------|------|
| 市県民税       | 2期   |
| 国民健康保険税    | 2期   |
| 後期高齢者医療保険料 | 2期   |
| 介護保険料      | 2期   |
| 市営住宅使用料    | 8月分  |