

## 休日がん検診を実施します

実施病院 美祢市立病院・美祢市立美東病院・  
田村産婦人科医院(山口市)・とりい脳と女性のクリニック(山口市)

仕事などで平日に検診を受診できない人のために、  
美祢市立病院、美祢市立美東病院、山口市の田村産婦  
人科医院及びとりい脳と女性のクリニック（無料クー  
ポン対象者のみ）で休日にがん検診を実施します

※乳がん検診及び子宮がん検診については、無料クーポン対  
象者も受診できますが、とりい脳と女性のクリニックでは、  
子宮頸がん検診の無料クーポン対象者しか受診できません。

### 美祢市立病院 (乳がん検診)

平日に乳がん検診を受診できない女性のために、下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者	40歳以上の女性で前年度未受診の人 (無料クーポン対象者は前年度受診済でも可)	受診定員	各受診日に15人	受付時間	8時30分～11時
検診日／検診予約締切日 (予約は各日17時15分まで)	9月9日㈰／9月4日㈪ 9月30日㈰／9月21日㈮ 10月21日㈰／10月12日㈮ 11月18日㈰／11月9日㈮ 12月16日㈰／12月7日㈮	受診方法	①保健センターへ電話にて申込み。 ②受診票到着後、美祢市立病院へ電話にて予約。 ③受診票をご持参のうえ、美祢市立病院で受診してください。		
		負担金	国保及び後期高齢 600円 一般（社会保険等）1,200円		
申込み・問い合わせ先	美祢市保健センター [☎0837(53)0304]	美祢市立病院 [☎0837(52)1700]			

### 美祢市立美東病院 (大腸がん2次検診)

平日に大腸がん2次検診（全大腸内視鏡等による精密検査）を受けられない人を対象に、  
下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者	大腸がん検診(検便検査)を受診し、精密検査に 該当した人	受診定員	各受診日に2人	診察時間	9時～11時
①検診日 ②検診予約締切日 ③事前説明日(医師から検診に 関しての説明があります。) ※3日間のうち、いずれか 1日(13時～15時)です	①10月14日㈰ ②10月2日㈪ ③10月3日㈫～5日㈮ ①11月11日㈰ ②10月30日㈪ ③10月31日㈫～11月2日㈮	受診方法	美祢市立美東病院へ電話にて予約。		
		検診料	保険診療となります		
		申込み・問い合わせ先	美祢市立美東病院 [☎08396(2)0515]		

### 田村産婦人科医院(山口市) (子宮がん検診)

平日に子宮がん検診を受診できない女性のために、下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者	20歳以上の女性で前年度未受診の人 (無料クーポン対象者は前年度受診済でも可)	受診定員	各受診日に10人	受付時間	9時～12時
検診日／検診予約締切日 (予約は各日12時まで)	9月9日㈰／9月8日㈯ 10月14日㈰／10月13日㈯ 11月11日㈰／11月10日㈯ 12月9日㈰／12月8日㈯	受診方法	①保健センターへ電話にて申込み。 ②受診票到着後、田村産婦人科医院へ電話にて予約。 ③受診票をご持参のうえ、田村産婦人科医院で受診してください。		
検診料	区分 国保及び後期高齢 一般 子宮頸部 1,500円 2,000円 子宮頸部+子宮体部 2,000円 2,500円	申込み・問い合わせ先	美祢市保健センター [☎0837(53)0304] 田村産婦人科医院 [☎083(972)0347]		

### とりい脳と女性のクリニック(山口市) (子宮頸がん検診)(無料クーポン対象者のみ)

平日に子宮頸がん検診を受診できない女性のために、  
下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者	20歳無料クーポン対象者のみ (対象者には、5月中に受診票と無料クーポン券を 送付しています)	受診定員	25人	受付時間	9時30分～13時30分
検診日／検診予約締切日 (予約は12時まで)	12月16日㈰／12月15日㈯	受診方法	①とりい脳と女性のクリニックへ電話にて予約。 ②受診票と無料クーポン券をご持参のうえ、とりい脳 と女性のクリニックで受診してください。		
申込み・問い合わせ先	美祢市保健センター [☎0837(53)0304] とりい脳と女性のクリニック [☎083(902)6182]				

## がん征圧月間について

問い合わせ先 美祢市保健センター [☎0837(53)0304]

昭和35年から毎年9月は「がん征圧月間」です。がんに対する正しい知識を深めてみませんか。

がんの予防については、日ごろから栄養バランスのとれた食習慣を守り、規則正しい生活習慣で過ごすことが大切です。  
これまでの食習慣や生活習慣を見直してみましょう。

# ふちあいしい! ~健康づくりや地産地消をテーマに季節ごとにおすすめの料理を紹介します~ 作ってみよう! 今月のおすすめ料理

問い合わせ先  
健康増進課 [☎0837(53)0304]

## 好きな野菜をなんでもいれてみて なんでもサラダ



### 材料 (4人分)

卵	1個	すし酢 大さじ4
トマト	1個 A	醤油 小さじ1
さけるチーズ	1本	ごま油 適量
レタス	1/2個 (150g)	

### ミニうんどうかい

美祢市母子保健推進協議会による、乳幼児と家族が参加できる運動会を開催します。

親子で楽しい時間を過ごすことができるよう、赤ちゃんでも参加できる競技を企画しています。ミニ応急手当講習もあります。

ぜひご参加ください。

- 日時 9月7日金 10時～11時30分 (受付 9時30分～)
- 場所 サンワーク美祢
- 対象者 乳幼児とその家族
- 内容 体操、親子リレー、ミニ応急手当講習など
- 持ち物 お茶、お手拭、靴袋
- 申込み期限 9月3日月
- 申込み・問い合わせ先 健康増進課 [☎0837(53)0304]

### 親子わくわくりトミック

美祢市保健センターでは、親子わくわくりトミックを開催します。

音楽を通して、親子で一緒に身体も心もリフレッシュしてみませんか。

- 日時 9月28日金 14時～15時 (受付：13時30分～13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「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 氏
- 申込み期限 9月25日火

### 作り方

- ① うす焼き卵を作り、細切りにする。
- ② ボウルにAを合わせて、ドレッシングを作る。
- ③ トマトは、1cm大に細長く切る。レタスは、1cm大のざく切りにする。チーズは、食べやすい大きさに割いておく。
- ④ ②に①の半量と③を合わせる。
- ⑤ 器に盛り付けて、残りの①を飾る。

### 〈食推からのワンポイントアドバイス〉

- ・うす焼き卵は、炒り卵又はゆで卵に変えてみるのもおすすめです。
- ・野菜の切り方は、自由に変えてもOK。

### ●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]

### 楽しいウォーキング教室

初めての人でも安心！日頃から「何か始めたけど、きっかけがない」と感じている人はいませんか。運動の専門家の健康運動指導士からわかりやすく歩き方を学ぶことができます。

- 対象者 40歳以上の市民（年齢制限はありませんが、医師に運動制限されていない人）
- 募集人員 20人
- 参加費 150円（教室保険料）
- 教室の主な内容

#### 1回目

- 日時 10月3日火 13時30分～16時
- 場所 勤労青少年ホーム
- 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 氏

#### 2回目

- 日時 10月24日火 13時30分～16時
- 場所 美東体育館
- 内容 美祢市のウォーキングコースを歩こう（約3km）～大田の金麗社のイチョウ絨毯で、秋を感じてみませんか～

### 3回目

●日時 11月8日火 9時30分～13時

●場所 岩永公民館

●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つてみよう

### 4回目

●日時 11月22日火 9時30分～13時

●場所 美祢市保健センター

●内容 ウォーキング教室の振り返りをしよう！今後の目標を立てよう

●申込期限 9月20日火

### ●申込み先

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]

### こころの健康セミナー

●日時 9月9日火

13時30分～15時30分

●場所 山口県総合保健会館多目的ホール（山口市吉敷下東3-1-1）

### ●内容

講演「うつ病に潜む発達障害－その見立てと支援－」

講師 九州大学教育学部長（医学博士、臨床心理士）

黒木 俊秀 氏

●その他 入場無料・申込み不要

### ●問い合わせ先

山口県精神保健福祉センター

[☎0835(27)3480]