

いいは  
11月8日～14日は  
「歯・口腔の健康づくり  
推進週間」です

美祢市は、県内でも  
幼児、学童期のむし歯  
が多い状況です。乳歯  
のむし歯は、永久歯に  
影響を及ぼすことが多  
いため、早い時期から  
むし歯を予防することが必要です。



【子どもの歯を守るポイント】

- ① “食べたら歯を磨く” 習慣をつけよう  
むし歯予防には毎日の歯磨き習慣が大切です。また、小学校の中学年  
までは、保護者の仕上げみがきが必要です。  
就寝前は、特に丁寧にみがきましょう。
- ② 食事やおやつは “時間を決めて” 食べよう
- ③ 赤ちゃんへのむし歯菌の感染を防ごう  
むし歯菌の多くは保護者など身近な人の「だ液」を  
通して感染します。  
スプーンなど共用するのを避けましょう。



「歯・口腔の健康づくり推進週間」中の無料歯科健診及び相談の実施のお知らせ

- 期間 11月8日(金)～11月14日(木)
- 場所 県内の歯科医院
- 対象 県民
- 料金 無料 ※事前に受診したい歯科医院に電話でお申込みください。
- 問い合わせ先 山口県歯科医師会【☎083(928)8020】

年に1回は受診しよう!

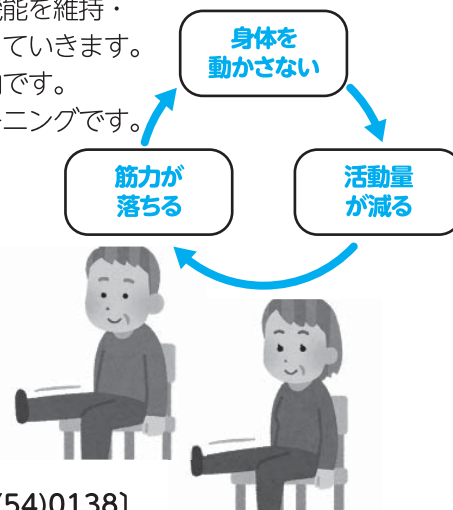


地域包括支援センターだより Vol. 7

～いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らすために～

【“いきいき百歳”めざしてみませんか?】

生涯にわたって自立し、自分の理想とする生活を送っていくためには、心身機能を維持・向上させる必要があります。筋力量は、何もしなければ年に約1%の割合で減っていきます。しかし、衰えやすい反面、鍛えれば何歳からでも増やすことができるのが筋肉です。“いきいき百歳体操”は、椅子に座って、ゆっくりとした動作で行う筋力トレーニングです。体操に興味のある人は、ぜひ下記の問い合わせ先までご連絡ください。



皆さんが準備すること

1. 地域の仲間
2. 集まれる場所
3. 椅子
4. テレビとDVDデッキ
5. 週1回、3か月以上の継続

市が支援すること

1. 3か月間の体操指導
2. 体力測定
3. おもりの貸与
4. 体操ファイルの提供
5. DVDなどの提供

問い合わせ先 美祢市地域包括支援センター(美祢地域)【☎0837(54)0138】  
美祢東地域包括支援センター(美東・秋芳地域)【☎0837(62)0155】【☎08396(2)1234】



来てみて認知症カフェ11月カレンダー ☕

ありがとうカフェ 4日(木) 13時30分～15時  
場所：デイサービスセンターありがとう

なごみカフェ 10日(土) 9時～15時30分  
場所：田代台病院デイ・ケアなごみ

ほっとカフェ 13日(火) 10時～14時30分  
場所：美祢市ボランティアコーナー

えむカフェ 17日(土) 14時～16時  
場所：グリーンヒル美祢

おしゃべりカフェ 21日(水) 13時～15時  
場所：古民家みとう

ふれあいカフェシエンテ 23日(木) 11時30分～14時  
場所：シエンテ ※要予約【☎0837(57)0124】

# 11月の日曜休日当番医

美祢市医師会	診療時間	9時～17時
3日祝	藤村内科クリニック	大嶺町前川通 (☎0837(54)1420)
4日回	原田外科医院	大嶺町前川通 (☎0837(52)0756)
11日回	中元医院	伊佐町稻荷町 (☎0837(53)0323)
18日回	植田救急クリニック	大嶺町曾根下 (☎0837(52)9237)
23日祝	白井クリニック	於福町金山2区 (☎0837(56)1122)
25日回	山本医院	大嶺町中村上 (☎0837(52)1516)

美祢郡医師会	診療時間	9時～17時
3日祝	あぎよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(63)0088)
4日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
11日回	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(62)1200)
18日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
23日祝	時澤医院	秋芳町秋吉 (☎0837(62)0015)
25日回	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)

## 保健だより



### 育児相談

11月5日回	13時30分～15時	美祢市保健センター
11月20日回	10時～11時30分	美東保健福祉センター
11月29日回	13時30分～15時	秋芳保健センター

### 楽しいウォーキング教室

【3回目】11月8日回	9時30分～13時	岩永公民館
【4回目】11月22日回	13時30分～16時	美祢市保健センター

### 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	11月6日回	2回目	11月13日回
-----	--------	-----	---------

### 育児学級【後期】(美祢市保健センター 10時～11時30分)

1回目	11月14日回	2回目	11月21日回
-----	---------	-----	---------

### 3歳児健康診査

11月7日回	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

11月15日回	13時～13時30分	美祢市保健センター
---------	------------	-----------

### 妊婦学級【マタニティライフ体と心編】

11月26日回	13時30分～15時30分	美祢市保健センター
---------	---------------	-----------

### 子育てサークル (時間：10時～11時30分)

11月5日回	美東保健福祉センター
11月6日回	伊佐公民館

### 糖尿病予防教室 (時間：13時30分～15時30分)

11月1日回	秋芳保健センター
11月9日回	秋芳保健センター
11月16日回	美東保健福祉センター
11月30日回	美東保健福祉センター

## 健幸カフェ (11月開催)

市では第2次美祢市健康増進計画(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。

今回のテーマは「いい汗かこう」です。少し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。

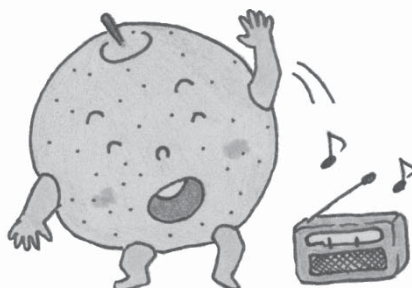
健康づくりに興味のある人ならどなたでも参加できます。ぜひご参加ください。

### ●開催日・会場

- 11月12日回 美祢市保健センター
- 11月13日回 美東保健福祉センター
- 11月14日回 秋芳保健センター
- ※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
- 希望者は骨密度測定(無料)
- その他 参加ご希望の人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】



## 小児救急医療啓発のための公開講座

- 日時 12月6日回  
14時～15時10分
- 会場 美祢市民会館2階大会議室
- 講師 長谷川 俊史 氏(山口大学大学院医学系研究科医学専攻 小児科学講座 教授)
- テーマ 小児アレルギー疾患における予防と対応
- 入場料 無料
- その他 臨時の託児所を設けて、講演中は同伴の乳幼児をお預かりします。
- 問い合わせ先  
美祢市医師会事務局  
【☎0837(54)1934】

## データで見る美祢市

### まちのうごき(平成30年10月1日)

人口	24,666人	前月比	▲44人
男	11,613人	前月比	▲13人
女	13,053人	前月比	▲31人
世帯数	11,152世帯	前月比	▲9世帯

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
9月中	2(293)	0(6)	4(370)	47(3,420)
累計	26(2,987)	0(33)	34(3,660)	565(30,535)
昨年対比	▲17(▲754)	▲2(▲14)	▲32(▲994)	42(1,627)

( )内は県下総数