

休日がん検診を実施します

**実施
病院**

美祢市立病院
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、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、無料クーポン券該当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。

〔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	検診日	検診予約締切日
20歳以上の女性で前年度未受診の人 (無料クーポン券該当者は前年度受診済でも可)	12月9日(日)	12月8日(土) (12時まで)

検診時間	9時～12時	受診定員	10人
------	--------	------	-----

検診料	区分	国保	後期高齢	一般
	子宮頸部	1,500円	1,500円	2,000円
	子宮頸部+子宮体部	2,000円	2,000円	2,500円

医師が必要と認めた場合は、子宮体部検診を行う場合があります。

受診を希望する人は、健康増進課への申込みと田村産婦人科医院への電話予約が必要です。健康増進課から受診票を送りますのでご持参のうえ、田村産婦人科医院で受診してください。

申込み・問い合わせ先

健康増進課【☎0837(53)0304】

田村産婦人科医院【☎083(972)0347】

〔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	検診日	検診予約締切日
40歳以上の女性で前年度未受診の人(無料クーポン券該当者は、前年度受診済みでも可)	12月16日(日)	12月7日(金) (17時15分まで)

検診時間	8時30分～11時
------	-----------

受診定員	15人
------	-----

検診料	国保	後期高齢	一般
	600円	600円	1,200円

受診を希望する人は、健康増進課への申込みと美祢市立病院への電話予約が必要です。健康増進課から受診票を送りますのでご持参のうえ、美祢市立病院で受診してください。

申込み・問い合わせ先

健康増進課【☎0837(53)0304】

美祢市立病院【☎0837(52)1700】

〔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	検診日	検診予約締切日
20歳無料クーポン券該当者のみ (該当者については、5月中に受診票と無料クーポン券を送付しています)	12月16日(日)	12月15日(土) (12時まで)

検診時間	9時30分～13時30分	受診定員	25人
------	--------------	------	-----

検診料	無料(無料クーポン券を医療機関へご提出ください)
-----	--------------------------

受診を希望する人は、とりい脳と女性のクリニックへの電話予約が必要です。健康増進課から送られた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

健康増進課【☎0837(53)0304】

とりい脳と女性のクリニック【☎083(902)6182】

保健だより



育児相談

12月3日(日)	13時30分～15時	美祢市保健センター
12月14日(金)	10時～11時30分	美東保健福祉センター
12月19日(日)	13時30分～15時	秋芳保健センター

1歳6か月児健康診査

12月7日(金)	13時～13時30分	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

3歳児健康診査

12月13日(日)	13時～13時45分	美祢市保健センター
-----------	------------	-----------

女性の健康づくりセミナー

12月16日(日)	13時30分～15時30分	美東保健福祉センター
-----------	---------------	------------

子育てサークル

12月4日(日)	10時～11時30分	伊佐公民館
12月11日(日)	10時～11時30分	厚保公民館
12月12日(日)	10時～11時30分	於福公民館 美東保健福祉センター
12月17日(日)	11時～13時	美祢市保健センター

マタニティセミナー【栄養と歯編】

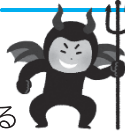
12月4日(日)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター
----------	---------------	-----------

マタニティセミナー【イクメン育てる編】

12月15日(日)	9時30分～12時	美祢市保健センター
-----------	-----------	-----------



かからない! うつさない! インフルエンザとノロウイルス予防



冬はインフルエンザやノロウイルスが流行する季節です。特に抵抗力の弱い乳幼児や高齢者が罹患し重症化すると、命に危険があります。

インフルエンザ、ノロウイルスについて正しい知識を身につけ、体調の変化に気をつけるとともに、日頃から感染予防につとめましょう。

①手洗いとうがいの徹底

流行時期はどこで感染するかわかりません。こまめに手洗い、うがいを行いましょう。

【正しい手洗い方法】

厚生労働省ホームページ

[☞<http://www.mhlw.go.jp/>]



②マスク着用

流行時にはなるべく人ごみを避け、特に咳やくしゃみがでるときはマスクを着用しましょう。乾燥を防ぐために効果的です。



③室内の湿度を保つ

空気が乾燥すると感染症にかかりやすくなります。加湿器やタオルを室内に干すことで適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

④規則正しい生活

バランスのよい食事、睡眠、適度な運動を行い、普段からウイルスに負けない身体づくりに心がけましょう。

⑤食中毒予防

食品はしっかり加熱、調理器具は調理前に殺菌しましょう。

発熱、頭痛、関節痛、腹痛、下痢、嘔吐など症状が出現し、感染が疑われる場合は、なるべく早く医療機関を受診しましょう。



12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
2日回:三澤医院	西厚保町大村	(☎0837(58)0011)	2日回:吉崎内科医院	美東町大田	(☎08396(2)5066)
9日回:野間クリニック	大嶺町長ヶ坪	(☎0837(54)0510)	9日回:美東病院	美東町大田	(☎08396(2)0515)
16日回:ともの園クリニック	於福町萩原	(☎0837(56)5000)	16日回:あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	(☎0837(63)0088)
23日回:札幌クリニック	大嶺町吉則	(☎0837(52)2847)	23日回:美東病院	美東町大田	(☎08396(2)0515)
24日回:藤村内科クリニック	大嶺町前川通	(☎0837(54)1420)	24日回:さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	(☎0837(62)1200)
30日回:原田外科医院	大嶺町前川通	(☎0837(52)0756)	30日回:美東病院	美東町大田	(☎08396(2)0515)
31日回:植田救急クリニック	大嶺町曾根下	(☎0837(52)9237)	31日回:さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	(☎0837(62)1200)

もぐもぐひろば

おびぎに抱っこで参加できる食の体験教室を開催します。

第1回は旬の味をテーマに果物の食べ比べを行います。

- 日時 平成31年1月11日(土) 10時~11時
- 場所 美祢市保健センター和室
- 対象者 乳幼児の保護者
- 募集人員 10組
- 参加費 100円
- 持ってくる物 フォーク、お茶
- 申込み期限 平成31年1月8日(木)
- 申込み・問い合わせ先 健康増進課 (☎0837(53)0304)

ひきこもり家族のための研修会 ～ひとりで悩んでいませんか?～

ひきこもりに直面している家族にとって、自責感や孤立感を軽減することが大切であることから、家族がひきこもりについて正しい知識やコミュニケーション方法を取得することを支援し、家族が抱えている問題についてより良い対処力を得ることを目的とした研修会です。

- 開催日・テーマ
 - ①12月13日(土) ひきこもりとは
 - ②12月20日(土) ひきこもりと精神疾患
 - ③平成31年1月10日(土) ひきこもりと関係改善
 - ④平成31年1月24日(土) 本人のココロを理解する

- ⑤平成31年2月7日(土) 本人・家族の回復
- ⑥平成31年2月21日(土) 次のステップへ
- ※すべて13時30分~16時
- 場所 山陽小野田市保健センター (山陽小野田市大字鴨庄94)
- 対象者 ひきこもり状態にある概ね18歳以上の子どもを持つ家族で、研修会6回全てに参加できる人(毎年10組程度のご家族に参加いただいています。)
- 申込み期限 12月7日(土)
- 申込み・問い合わせ先 山口県宇部健康福祉センター 健康増進課 精神・難病班 (☎0836(31)3200)