

6月4日～6月10日は「歯と口の健康週間」です

2019年度 標語 いつまでも 続くけんこう 歯の力

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きましょう。



市では歯科健診を受診する人が少ない状況です。
お口の健康を確認するためにも定期的に歯科健診をうけましょう。

「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
- ◇料金 無料(所定健診票の内容に限る)

問い合わせ先 公益社団法人山口県歯科医師会

(☎083(928)8020) (☎083(928)8025)

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

たばこの煙には、健康を損なう有害物質が多く含まれています。また、喫煙者が吸い込む煙(主流煙)より、火のついたたばこから立ち上る煙(副流煙)の方がより多くの有害物質を含んでいます。
たばこを吸わない人でも、周りの人が吸うたばこの煙を吸い込む受動喫煙によって、心筋梗塞や脳卒中、肺がんに加え、子どもの喘息や乳幼児突然死症候群等の健康被害を及ぼします。この機会に、禁煙について考えてみましょう。

禁煙週間のイベントの実施

【吹くだけで肺年齢を測定】

- ◇日時 6月4日(月)
11時～13時
- ◇場所 美祢市役所市民室
※事前の申込みは不要です

女性個別検診(乳がん・子宮がん検診)の乳がん検診方法変更について

広報「げんきみね。」5月号14・15ページ掲載の「平成31年度 特定健診・健康診査及びがん検診のお知らせ」の「女性個別検診(乳がん・子宮がん検診)」にて、下記表のとおり宇部市の一部医療機関の乳がん検診方法が変更となりました。
※市内及び山陽小野田市、長門市、山口市の医療機関については変更はありません。

女性個別検診 (乳がん・子宮がん検診)

受診期間 市内：5月7日(月)～令和2年1月31日(金) ※各医療機関の
市外：6月1日(土)～令和2年1月31日(金) 休診日等は除きます。

受診票到着後、医療機関に予約等の確認が必要です。

医療機関名		所在地	電話番号	乳がん※1	子宮がん
市外	宇部記念病院	上町1-4-11	0836(31)1146	①	
	宇部協立病院	五十目山町16-23	0836(33)6111	②	
	江本智子ウィメンズクリニック	神原町1-4-8	0836(38)5111	②	○
	ささい放射線科	東小羽山町4-1-2	0836(22)0331	①	
	セントヒル病院	今村北3-7-18	0836(51)5111	①	
	しま産婦人科	島2丁目1-3	0836(33)1103		○
	はしもと産婦人科医院	大字東須恵1959-10	0836(45)0355		○
	針間産婦人科	常盤町2-1-44	0836(21)2373	②	○
	山口宇部医療センター	東岐波685	0836(58)2300	②	

★検診の実施日・実施時間・予約状況等は、医療機関により異なりますので、電話等で医療機関にお問い合わせください。

★子宮がん検診は、医師の判断により体部検査をあわせて行う場合があります。

※1 乳がん検診は、医療機関により検診内容が異なります(個人負担金は同じ)。

①マンモグラフィ+視触診 ②マンモグラフィのみ

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	美祢郡医師会	診療時間	9時～17時
2日(日) 札幌クリニック	大嶺町吉則	(☎0837(52)2847)	2日(日) 美東病院	美東町大田	(☎08396(2)0515)
9日(日) 藤村内科クリニック	大嶺町前川通	(☎0837(54)1420)	9日(日) あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	(☎0837(63)0088)
16日(日) 原田外科医院	大嶺町前川通	(☎0837(52)0756)	16日(日) 美東病院	美東町大田	(☎08396(2)0515)
23日(日) 中元医院	伊佐町稻荷町	(☎0837(53)0323)	23日(日) さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	(☎0837(62)1200)
30日(日) 植田救急クリニック	大嶺町曾根下	(☎0837(52)9237)	30日(日) 美東病院	美東町大田	(☎08396(2)0515)

保健だより



子育てサークル

6月4日(火)	10時～11時30分	伊佐公民館
6月12日(火)	10時～11時30分	美東保健福祉センター
6月17日(日)	10時～11時30分	厚保公民館
6月18日(火)	13時～15時	美祢市保健センター
6月19日(水)	10時～11時30分	於福公民館
6月20日(木)	10時～12時	豊田前公民館

親子のつどい

6月6日(日)	13時20分～15時	美祢市保健センター
妊婦学級		
6月13日(日)	13時30分～15時30分	美祢市保健センター

ベビーとママのつどい

6月20日(日)	13時30分～15時	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

育児相談

6月7日(金)	13時30分～15時	美祢市保健センター
6月14日(金)	10時～11時30分	美東保健福祉センター
6月25日(火)	13時30分～15時	秋芳保健センター

からだリフレッシュセミナー 参加者募集

10年後、20年後もいきいきと元気で過ごすために、体を動かしたいけれど何をしたらいいかわからない人におすすめのセミナーです。いろいろな運動を体験できるので、興味のあるものに参加して自分に合った運動を見つけてみませんか？

対象者	20歳～79歳の市民（医師から運動制限されていない人）
持参品	お茶、タオル、帽子、体育館シューズ（6月6日のみ）
申込み方法	各締め切り日までに電話で氏名、年齢、電話番号をお知らせください
その他	6月13日(日)のみ定員20人、参加費300円（体力チェック参加費）

日時・場所	内容	締め切り
6月6日(日) 美東体育館 13時30分～15時30分	講話・実技 「ウォーキングとスロージョギングにチャレンジ」 講師：健康運動指導士 平本 貴法 先生	6月3日(月)
6月13日(日) 美東保健福祉センター 9時～15時30分	「体力チェックをしよう!」 山口県健康づくりセンター、「維新公園を歩いてみよう!」マイクロバスで一緒に行きます。	6月3日(月) 定員20人
6月19日(水) 秋吉公民館 13時30分～15時30分	実技指導 「美祢市のウォーキングコースを歩いてみよう!」 講師：健康運動指導士 平本 貴法 先生	6月12日(火)
6月25日(火) 秋吉公民館 13時30分～15時30分	講話・実技 「家の中でできる手軽な運動にチャレンジ」 講師：健康運動指導士 澄川 絵里奈先生	6月18日(火)
7月4日(日) 美東保健福祉センター 13時30分～15時30分	講話・実技 「ノルディックウォーキングにチャレンジ」 講師：インストラクター 平井 良憲先生	6月27日(日)
7月11日(日) 秋芳保健センター 13時30分～15時30分	「やって美～ね体操を体験してみよう」 担当：保健師 自主グループの紹介、茶話会	7月4日(日)
7月16日(火) 美東保健福祉センター 9時30分～11時30分	「美祢市のウォーキングコースを歩いてみよう!」、茶話会	7月9日(火)

申込み・問い合わせ先 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)



障害福祉だより② ～住み慣れた地域で だれもが安心して暮らせるように～

みねコミュニティサロンのお知らせ

みねコミュニティサロンは、障害のある人がみんなで楽しみながらおしゃべりなどをする「つながりの場」です。今回は、冷たいおやつ作りとゲームをします。

日時：7月13日(日) 10時～12時 場所：美祢市民会館1階 多目的ルーム

参加費：200円 持ってくる物：エプロン、三角巾、手拭きタオル

募集人数：20人（定員になり次第締め切らせていただきます。）

申込み方法：6月28日(金)までに下記までお申し込みください。

その他：送迎があります。必要な場合はご相談ください。

(大田中央：9時20分発 → 秋吉公民館：9時40分発)

サロンのお手伝いをしていただけるボランティアも募集しています！



料理や運動が苦手な人も、みんなで楽しめる内容を企画しています。ぜひお気軽にご参加ください☆



申込み・問い合わせ先 美祢市地域自立支援協議会 地域生活支援部会事務局(地域福祉課内)
[☎0837(52)5227] [☎0837(52)1490]