

「みね健康マイレージ」実施中!

健康増進課では、7月1日からみね健康マイレージを実施しています。

健康にいいことをして楽しくポイントをためるだけ!ポイントがたまると県内の協力店で割引サービス等が受けられる特典カードがもらえます。

さらに嬉しい景品が当たるお楽しみ抽選会もあります。

詳しくは、ホームページ又は7月号広報漫画「暮らして美祢」(4ページ)をご覧ください。

- 問い合わせ先 健康増進課
【☎0837(53)0304】

プラスワンチャレンジ

「からだを動かさなければ…でも時間がない」「今の活動量でいいの?」などとお悩みのあなたへ。ライフコーダ(活動量計)なら腰につけるだけで1日の動きがわかります。健幸への第一歩として、まずは1日の活動量を知ることから始めてみませんか。

- 実施期間 9月1日回~23日回
- 対象者 20歳以上の市民又は市内で勤務している人
- 内容 ライフコーダを腰に装着して生活するだけ。

中間と終了後に測定データをお渡しします。

- 申込み期限 8月27日回
- 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けれど、時間がない、一人では難しいという人はいませんか?まずは普段の歩数を確認することから始めて、楽しくゲーム感覚で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日回~11月30日回
- 対象者 20歳以上の市民又は市内で勤務している人
- 内容 個人で1日の目標歩数を決めて、毎日の歩数を確認。

詳しくは、ホームページをご覧ください。

- 申込み期限 8月23日回
- 問い合わせ先 健康増進課
【☎0837(53)0304】

健幸カフェ(8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「自己管理しよう」です。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無料で参加できます。ぜひご参加ください。

- 開催日・会場
 - 8月19日回 美東保健福祉センター
 - 8月22日回 秋芳保健センター
 - 8月23日回 美祢市保健センター
- ※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)
- 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】

歯周疾患検診

いつまでもおいしく食べることができるよう歯周疾患検診を美祢市内の歯科医院(小林歯科医院を除く)で、実施しています。

対象者にははがきを送付していますので、是非この機会に歯周疾患検診を受診されますようお知らせします。

あらかじめ歯科医院に予約をして受診してください。

- 対象者
 - ①昭和54年4月2日~昭和55年4月1日生まれの人
 - ②昭和44年4月2日~昭和45年4月1日生まれの人
 - ③昭和34年4月2日~昭和35年4月1日生まれの人
 - ④昭和24年4月2日~昭和25年4月1日生まれの人
- 実施期間 7月1日回~令和2年3月31日回
- 持参品 送付したはがき、健康保険証
- 自己負担額 無料
- 問い合わせ先 健康増進課
【☎0837(53)0304】

からだスッキリ教室

毎年、体重が少しずつ増えている。そういえばコレステロールの値も上がってきているなど、気になることが出はじめたあなたにおすすめしたい教室です。

からだの未来を知って、今からできる食事や運動について学んでみませんか?

- 日時・内容
 - ①8月28日回 「肥満・脂質異常があるとあなたのからだはどうなっていくの?」
 - ②9月4日回 「からだスッキリになる食事のコツを学ぼう!」
 - ③9月13日回 講話・実技指導 「貯筋運動で代謝を上げよう!」
・講師:グローバルヘルスプロモーション健康運動指導士 植田 明子 先生
 - ④9月19日回 「健幸な毎日をあなたらしく過ごそう」
- ※時間は、いずれも13時30分~15時30分(受付13時~)
- 会場 美祢市保健センター(9月13日のみ美祢市勤労青少年ホーム)
- 対象者 74歳までの市民で下記のいずれかに該当する人
 - ①肥満傾向にある人
 - ②脂質異常のある人
 - ③コレステロールの薬を飲んでいる人で、主治医から教室参加の了承が得られた人
- 募集人員 20人
- 参加費 無料
- 持参品 筆記用具、健診の結果(今年か昨年のものであれば)
- ※9月13日のみタオル、お茶、体育館シューズ
- 募集期限 8月23日回までに電話でお申込みください。
- 申込み・問い合わせ先 健康増進課
【☎0837(53)0304】



いきいき健康みね21
特産品キャラクター

保健センターだより36

～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)



熱中症予防のために

「熱中症」は、高温多湿の環境に長くいることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態です。めまいや立ちくらみ、手足のしびれ、頭痛、吐き気など、いつもと違う症状がみられます。

屋外だけでなく屋内で何もしていないときでも発症することがあります。高齢者や子どもは、特に注意が必要です。

予防のためには暑さを避けることとこまめに水分を補給することが大切です。普段から体調の変化に気を付け、家族やご近所などの周囲にも気を配り、熱中症を防ぎましょう。

●暑さを避ける

屋内では…扇風機やエアコンで温度調節する、すだれや打ち水を利用するなど

外出時は…日傘や帽子を利用する、日陰にはいる、こまめに休憩するなど

体の蓄熱を避けるためには…通気性がよく汗を吸ってすぐ乾く服を着る、冷たいタオルでからだを冷やすなど

●こまめに水分を補給する

屋内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくてもこまめに水分と塩分を補給する

熱中症が疑われる人を見かけたら

- ① 屋内や日陰など、風通しがよく涼しい場所へ避難させる
- ② 衣服をゆるめ、首の回りや脇の下などを冷やす
- ③ 水分と塩分を与える

※返事がおかしい、自分で水が飲めない、意識がない場合はすぐに救急車を呼びましょう!



保健だより



子育てサークル

8月1日(日)	10時～11時30分	於福公民館
8月6日(土)	10時～11時30分	伊佐公民館
8月22日(日)	10時～12時	豊田前公民館

1歳6か月児健康診査

8月21日(土)	13時～13時30分	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

3歳児健康診査

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

2歳6か月児歯科健康診査

8月26日(日)	13時～13時15分	美祢市保健センター
----------	------------	-----------

もぐもぐひろば

8月20日(土)	10時～11時	美祢市保健センター
----------	---------	-----------

糖尿病予防教室【13時30分～15時30分】

【4回目】	8月7日(土)	勤労青少年ホーム
【5回目】	8月20日(土)	勤労青少年ホーム

育児相談

8月5日(日)	13時30分～15時	美祢市保健センター
8月19日(土)	10時～11時30分	美東保健福祉センター
8月27日(土)	13時30分～15時	秋芳保健センター

育児学級【美祢市保健センター】

【前期2回目】	8月1日(日)	13時30分～15時30分
【後期1回目】	8月2日(日)	10時～11時30分
【後期2回目】	8月9日(日)	10時～11時30分

8月の日曜休日当番医

美祢市医師会	診療時間	9時～17時
4日(日)	札幌クリニック	大嶺町吉則 (☎0837(52)2847)
11日(土)	藤村内科クリニック	大嶺町前川通 (☎0837(54)1420)
12日(日)	原田外科医院	大嶺町前川通 (☎0837(52)0756)
18日(土)	中元医院	伊佐町稻荷町 (☎0837(53)0323)
25日(土)	三澤医院	西厚保町大村 (☎0837(58)0011)

美祢郡医師会	診療時間	9時～17時
4日(日)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
11日(土)	さかい内科クリニック	秋芳町秋吉 (☎0837(62)1200)
12日(日)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)
18日(土)	時澤医院	秋芳町秋吉 (☎0837(62)0015)
25日(土)	美東病院	美東町大田 (☎08396(2)0515)