



9月1日(日)～30日(月)は、「健康増進普及月間」です
1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後にクスリ～健康寿命の延伸～
運動は、手軽にできるウォーキングがおすすめ。
1日にプラス10分歩くことから始めてみましょう。

心の健康相談 (予約制)

- 日時 9月17日(火) 13時30分～15時
- 場所 美祢市保健センター
- 担当者 精神科医師、保健師
- 申込み締切 9月9日(日)
- 申込み・問い合わせ先
山口県宇部健康福祉センター (☎0836(31)3200)
健康増進課 (☎0837(53)0304)

9月10日(火)～16日(月)は自殺予防週間です
こころの悩みごと、ひとりで悩まず、まずは相談してみませんか?

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 (美祢市保健センター以外の会場)
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	10月10日(火)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
10月1日(火) 勤労青少年ホーム 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	9月26日(火)
10月10日(火) 美祢市保健センター 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。	9月26日(火) 定員20人
10月16日(火) 美祢市保健センター 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	10月9日(火)
10月23日(火) 勤労青少年ホーム 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	10月16日(火)
10月29日(火) サンワーク美祢 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	10月23日(火)
11月8日(金) サンワーク美祢 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	11月1日(金)
11月14日(木) 美祢市保健センター 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	11月7日(木)

申込み・問い合わせ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

糖尿病予防教室

「少しずつ血糖値が高くなってきた」
「家族に糖尿病の人がいて心配」など
血糖値が気になり始めた人におすすめの教室です。簡単に楽しみながら実践できる糖尿病を予防するコツをお伝えします。

- 日にち・場所・内容
- ①10月31日(火) 美東保健福祉センター
・医師による講話
「糖尿病ってどんな病気?」
- ②11月6日(火) / ③11月11日(日)
秋芳保健センター
・管理栄養士による講話
「無理なくできる上手な食べ方のポイント」

- ④11月21日(木) 美東体育館 /
- ⑤11月28日(木) 美東保健福祉センター
・健康運動指導士による講話・実技・楽しく手軽な運動の体験
- ⑥令和2年3月3日(火) 秋芳保健センター
・座談会
- 時間 13時30分～15時30分 (受付13時15分～)
- 対象者 血糖値が高めで糖尿病の治療をしていない74歳までの市民とその家族
※糖尿病の治療や経過観察のため通院中の人で参加を希望される場合は、主治医から教室参加の了承を得てください。
- 参加費 無料
- 持参物 健康手帳 (お持ちの人)、健診結果

- 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)

がん征圧月間

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。

- 問い合わせ先 健康増進課
(☎0837(53)0304)

保健だより



からだスッキリ教室【13時30分～15時30分】

【2回目】 9月4日 日	美祢市保健センター
【3回目】 9月13日 金	美祢市勤労青少年ホーム
【4回目】 9月19日 日	美祢市保健センター

3歳児健康診査

9月18日 日	12時15分～13時	美祢市保健センター
---------	------------	-----------

育児相談

9月5日 日	13時30分～15時	美祢市保健センター
9月13日 金	10時～11時30分	美東保健福祉センター
9月26日 日	13時30分～15時	秋芳保健センター

親子のつどい

9月20日 金	10時～11時	美祢市保健センター
---------	---------	-----------

両親学級

9月7日 日	9時30分～12時	美祢市保健センター
--------	-----------	-----------

9月は「救急医療普及月間です」



<救急医療の適正受診にご協力ください>

なるべく医療機関の通常診療時間内に受診しましょう

平日昼間の診療時間内は、外来の患者さんを診るために必要な医療スタッフがそろっていますが、休日夜間の診療は、少ない人数での対応となっています。診療時間内の受診にご協力ください。

かかりつけ医を持ちましょう

普段から「かかりつけ医」を持ち、緊急時のことは日頃から「かかりつけ医」と相談しておきましょう。

<市ホームページに救急医療情報を掲載しています>

市ホームページに救急医療情報を掲載しています。右のQRコードからもそのページを確認することができます。



問い合わせ先

美祢市地域医療推進協議会(健康増進課内)
☎0837(53)0304

9月24日 日 から30日 月 は 結核予防週間です

厚生労働省では、毎年9月24日から9月30日までを「結核予防週間」と定め、結核に関する正しい知識の普及啓発に努めています。

自分自身の健康を守ることはもちろんのこと、家族や友人などへの感染を防ぐためにも早期発見・早期治療が大切です。風邪かなと思うような下記の症状が長く続くようなら、必ず診察を受けましょう。

- ① 2週間以上咳が続く
- ② 微熱が2週間以上続く
- ③ 痰がでる（痰に血が混ざる）
- ④ 体がだるい

●問い合わせ先 健康増進課
☎0837(53)0304

ミニうどんかい

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「ミニうどんかい」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に、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6日 金 10時～12時
(受付9時30分～)

●会場 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

- 持参物 お茶、お手拭、靴袋
- 申込み期限 9月2日 日
- 申込み・問い合わせ先 健康増進課
☎0837(53)0304

健康づくり水中運動教室

温水プールで楽しく健康づくりに励みませんか。

水中運動は生活習慣病の予防、改善に効果があると言われており、体にあまり負担をかけずに無理なく、楽しく健康づくりができます。

●対象 40歳以上74歳以下の水中歩行可能な市民（原則全ての回数の参加が見込まれる人）

●日時
10月：1日 日、8日 日、29日 日
11月：12日 日、19日 日、26日 日
12月：3日 日
13時30分～15時（受付13時～13時15分）

●内容 水中でのストレッチ、ウォーキング、エクササイズ など

●場所 美祢市温水プール

●参加料 1,000円

●定員 40人

●持参物 水着・水泳帽子・タオル

●申込み期限 9月20日 金

身近な健康づくりの場「美祢市温水プール」を利用しましょう。

●申込み・問い合わせ先 市民課
☎0837(52)5231

こころの健康セミナー

●日時 9月22日 日 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)

●講演 「もしかして、うつ？それって、うつ？～うつ病の理解を深めよう～」

●講師 山形 弘隆 氏
山口大学医学部附属病院 精神科神経科講師（医学博士・精神保健指定医）

●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
☎083(902)2672

不妊専門相談

不妊で悩んでいるご夫婦などの相談に、専門医などが対応します。

「不妊の検査や治療で悩んでいる。」、「不妊の検査や治療の情報が欲しい。」、「配偶者や家族に理解してもらえず悩んでいる。」など、お気軽にご相談ください。
※相談日前日までの予約制です。

●日時 9月27日 金 16時～18時

●場所 山口県宇部健康福祉センター
(宇部市常盤町2丁目3-28)

●相談対応者
・田村 博史 先生(山口大学医学部附属病院)
・佐々木 直美 先生(臨床心理士・生殖心理カウンセラー)

●費用 無料

●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
☎0836(31)3200
☎0836(34)4121