

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】

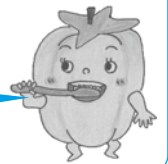
- ① “食べたら歯をみがく” 習慣をつけよう
“食べたら歯をみがく” 習慣を幼いころからつけることが大切です。また、小学校の中学年までは、保護者の仕上げみがきが必要です。就寝前は、特に丁寧にみがきましょう。
- ② 食事やおやつは “時間を決めて”
- ③ 糖分が多く、歯につきやすいおやつは控えめに
- ④ むし歯菌の感染を防ごう
むし歯菌の多くは保護者など身近な人の「だ液」を通して感染します。スプーンなどを共用するのを避けましょう。



「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回は受けよう！



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、気になることが出始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・場所・内容
 - ・11月29日(金) 秋芳保健センター
「肥満・脂質異常があるとあなたのからだはどんなになっていくの？」
 - ・12月6日(金) 秋芳保健センター
「からだスッキリになる食事のコツを学ぼう！」
 - ・12月12日(木) 美東保健福祉センター
講話・実技指導「貯筋運動で代謝を上げよう！」【講師 植田明子先生(グローバルヘルスプロモーション・健康運動指導士)】
 - ・12月18日(水) 美東保健福祉センター
「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～)
- 対象者 74歳までの市民で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)
- ※12月12日(木)のみタオル、お茶
- 募集期限 11月27日(木)までに電話でお申込みください。

- 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]

健幸カフェ

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「楽しく食べよう」です。おしゃべりを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
 - ・11月13日(水) 美祢市保健センター
 - ・11月15日(金) 秋芳保健センター
 - ・11月18日(月) 美東保健福祉センター
- ※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
 - ・希望者は体内年齢測定(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]

薬を上手に使う ～小学生が学ぶ ジェネリック 医薬品のそうなんだ!～

- 日時 12月7日(土) 13時～14時50分
(受付:12時30分～)
- 場所 山陽小野田市立山口東京理科大学 薬学部6号棟3階 物理系実習室(山陽小野田市大学通1-1-1)※現地集合・解散
- 対象者 小学5・6年生 20人程度及びその保護者(抽選の場合あり)
- 内容 おくすりの話(お薬博士の和田教授と武藤准教授によるクイズ形式)、おくすりの化学実験(大学の実験室で、薬学部のお兄さん、お姉さんと実験!)
- 参加料 無料
- 申込み方法 氏名、学校名・学年、電話番号、連絡先(住所、FAX、メールのいずれか)を11月15日(金)までに下記までご連絡ください。
- 申込み・問い合わせ先
美祢地域ジェネリック医薬品安心使用促進連絡会議事務局(山口県宇部健康福祉センター 環境衛生薬事班)
[☎0836(39)9861]
[☎0836(34)4121]
[✉a132201@pref.yamaguchi.lg.jp]

11月納付 カレンダー 12月2日(月) 納付期限

納付種別	納付対象
国民健康保険税	5期
後期高齢者医療保険料	5期
介護保険料	5期
市営住宅使用料	11月分
下水道事業受益者負担金	3期
有線テレビ使用料	4期

休日がん検診を実施します

実施病院 美祢市立病院・美祢市立美東病院・
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、美祢市立美東病院、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、無料クーポン対象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。

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	40歳以上の女性で前年度未受診の人 (無料クーポン対象者は前年度受診済でも可)	受診定員	各受診日に12人	受付時間	8時30分～11時
検診日／検診予約締切日 (予約は各日17時15分まで)	11月17日回／11月8日金 12月1日回／11月22日金	受診方法	①保健センターへ電話にて申込み。 ②受診票到着後、美祢市立病院へ電話にて予約。 ③受診票をご持参のうえ、美祢市立病院で受診してください。		
申込み・問い合わせ先 美祢市保健センター【☎0837(53)0304】 美祢市立病院【☎0837(52)1700】		負担金	国保(美祢市)及び後期高齢 一般(社会保険等)	600円 1,200円	

美祢市立美東病院 〔大腸がん2次検診〕

平日に大腸がん2次検診(全大腸内視鏡等による精密検査)を受けられない人を対象に、下記の日曜日に検診を実施します。

検診対象者	大腸がん検診(検便検査)を受診し、精密検査に該当した人	受診定員	2人	診察時間	9時～11時
検診日／検診予約締切日／事前説明日(医師から検診についての説明があります。) ※3日間のうち、いずれか1日(13時～15時)です	11月17日回／11月5日回／11月6日回～8日金	受診方法	美祢市立美東病院へ電話にて予約。		
		検診料	保険診療となります		
申込み・問い合わせ先 美祢市立美東病院【☎08396(2)0515】					

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	20歳以上の女性で前年度未受診の人 (無料クーポン対象者は前年度受診済でも可)	受診定員	各受診日に10人	受付時間	9時～12時
検診日／検診予約締切日 (予約は各日12時まで)	11月10日回／11月9日土 12月8日回／12月7日土	受診方法	①保健センターへ電話にて申込み。 ②受診票到着後、田村産婦人科医院へ電話にて予約。 ③受診票をご持参のうえ、田村産婦人科医院で受診してください。		
検診料	区分	国保(美祢市)及び後期高齢	一般	申込み・問い合わせ先	
	子宮頸部	1,500円	2,000円	美祢市保健センター【☎0837(53)0304】	
	子宮頸部+子宮体部	2,000円	2,500円	田村産婦人科医院【☎083(972)0347】	

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	20歳無料クーポン対象者のみ (対象者には、5月中に受診票と無料クーポン券を送付しています)	受診定員	20人	受付時間	9時30分～12時30分
検診日／検診予約締切日 (予約は前日12時まで)	12月8日回／12月7日土	受診方法	①とりい脳と女性のクリニックへ電話にて予約。 ②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 美祢市保健センター【☎0837(53)0304】 とりい脳と女性のクリニック【☎083(902)6182】					

()内は県下総数

データで見る美祢市

まちのうごき(令和元年10月1日)

人口	24,046人	前月比	▲34人
男	11,326人	前月比	▲13人
女	12,720人	前月比	▲21人
世帯数	11,022世帯	前月比	±0世帯

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
9月中	1(252)	0(3)	1(316)	62(3,328)
累計	31(2,404)	1(32)	45(2,977)	522(28,544)
昨年対比	5(▲582)	1(▲1)	11(▲684)	▲41(▲1,953)