

救急医療の適正受診にご協力ください。



救急車は、緊急性のある人を運ぶためのものです。緊急でない人の対応のため、現場への到着が遅れ、救える命が救えなくなる可能性があります。

緊急性のない夜間受診はやめ、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。

小児救急医療電話相談【#8000】や大人（15歳以上）救急医療電話相談【#7119】を利用しましょう。

美祢市ホームページでも救急医療情報を掲載しています。
右のQRコードからそのページを閲覧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】

各種相談

年金 3月11日(日) 美祢市民会館
9時30分～12時、13時～15時30分
予約先 宇部年金事務所【☎0836(33)7111】

農業問題 3月10日(日) 農業委員会事務局
9時～11時30分 ※開催1週間前までに要予約
予約先 農業委員会事務局【☎0837(52)5241】

職業 3月9日(日) 13時30分～14時30分 美東センター
3月11日(日) 11時～15時30分 サンワーク美祢
3月23日(日) 13時30分～14時30分 嘉万公民館
3月25日(日) 11時～15時30分 サンワーク美祢
問い合わせ先 宇部公共職業安定所【☎0836(31)0164】

人権 3月4日(日) 13時30分～16時30分 真長田公民館
3月18日(日) 9時～12時 美祢市民会館
3月18日(日) 13時30分～16時30分 美東地域福祉センター
3月25日(日) 13時30分～16時30分 岩永公民館
問い合わせ先 山口地方法務局人権擁護課【☎083(922)2295】

行政

3月4日(日) 13時30分～16時30分 真長田公民館
3月18日(日) 10時～12時 美祢市民会館
3月25日(日) 13時30分～16時30分 岩永公民館
問い合わせ先 市民課【☎0837(52)5230】

心配ごと

毎週水曜日13時30分～16時30分
(※受付は16時まで)
3月4日(日) 美祢市社会福祉協議会、真長田公民館
3月11日(日) 伊佐公民館、秋芳地域福祉センター
3月18日(日) 美祢市社会福祉協議会、美東地域福祉センター
3月25日(日) 美祢市社会福祉協議会、岩永公民館
問い合わせ先 美祢市社会福祉協議会【☎0837(52)5222】

司法書士による無料法律相談 3月5日(日) 美祢市役所
13時30分～15時30分 ※4月2日(日) 美祢市役所
(※3月26日(日)予約開始)

弁護士による無料法律相談 3月19日(日) 美東総合支所
13時30分～15時20分 (3月12日(日)予約開始)
予約先 市民相談室【☎0837(52)5230】

保健だより



標記されている健康診査は開催予定です。

1歳6か月児健康診査

3月13日(日) 13時～13時30分 美祢市保健センター

2歳6か月児歯科健康診査

3月24日(日) 13時～13時15分 美祢市保健センター

3歳児健康診査

3月19日(日) 13時～13時45分 美祢市保健センター

保健センターだより38

～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)



3月1日～8日は、「女性の健康週間」です

女性が生涯を通じて健康で充実した日々を過ごせるよう、毎年3月1日～8日を「女性の健康週間」として、女性の健康づくり運動を推進しています。

がん検診、受けていますか？ 子宮がん、乳がんは、早期発見・早期治療で、完治の確率が高まります。家族や自分のため、2年に1回のがん検診を受けましょう。

●子宮がん (検診対象者：20歳以上)

20～30歳代の若い世代に増えていきます。

●乳がん (検診対象者：40歳以上)

乳腺にできるがんで、女性がかかるがんの中で最も多い病気です。40～50歳代の人に多くみられます。

生活習慣を見直してみましょう

●禁煙しよう

たばこは子宮がんだけでなく、多くのがんや生活習慣病につながります。

●お酒は適量にしよう

女性は1日にビール250ml程度を心がけ、週に2日は休肝にしましょう。

●適度な運動をしよう

閉経後の肥満は、乳がんのリスクを高めるので、肥満の予防・解消のためにも適度な運動が大切です。

3月は「自殺対策強化月間」です

例年、月別自殺者数の最も多い3月に自殺対策の強化を図るための月間です。自殺について、誤解や偏見をなくし、正しく理解することが必要です。

自殺予防の十箇条 (厚生労働省「職場における自殺予防」)

- ①うつ病の症状に気をつけよう (憂うつ、気分が沈む、眠れない、自分を責める、仕事の能率が落ちる)
- ②原因不明の身体の不調が続く
- ③酒量が増す
- ④安全や健康が保てない (事故やけがが増える、治療薬を飲まなくなるなど)
- ⑤仕事の負担が急に増える、大きな失敗をする、職を失う
- ⑥職場や家庭でサポートが得られない
- ⑦本人にとって価値あるもの (職、地位、家族、財産) を失う
- ⑧重症の病気にかかる
- ⑨自殺を口にする
- ⑩自殺未遂に及ぶ

心の健康相談(予約制)

- 日時 3月17日(木) 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、保健師等
- 申込み締切 3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)

3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
1日(日) 札幌クリニック	大嶺町吉則	[☎0837(52)2847]	1日(日) 美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
8日(日) 藤村内科クリニック	大嶺町前川通	[☎0837(54)1420]	8日(日) 吉崎内科医院	美東町大田	[☎08396(2)5066]
15日(日) 植田救急クリニック	大嶺町曾根下	[☎0837(52)9237]	15日(日) 美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
20日(日) 中元医院	伊佐町稻荷町	[☎0837(53)0323]	20日(日) あきよし竹尾クリニック	秋芳町秋吉	[☎0837(63)0088]
22日(日) 原田外科医院	大嶺町前川通	[☎0837(52)0756]	22日(日) 美東病院	美東町大田	[☎08396(2)0515]
29日(日) 白井クリニック	於福町金山2区	[☎0837(56)1122]	29日(日) さかい内科クリニック	秋芳町秋吉	[☎0837(62)1200]

ぶちおいしい! ～健康づくりや地産地消をテーマに季節ごとにおすすめの料理を紹介します～

作ってみよう! 今月のおすすめ料理

問い合わせ先 健康増進課(☎0837(53)0304)

キャベツたっぷりメンチカツ

レシピ提供：美祢市食生活改善推進協議会

材料 (10個分)

- キャベツ 400g (約1/2玉)
- 牛ひき肉 (ジビエでもOK) 200g
- 卵 1個
- パン粉 大さじ2
- 砂糖 大さじ1
- しょうゆ 大さじ1/2
- 粉チーズ 大さじ2
- 塩・こしょう 少々



★小麦粉、卵、パン粉 (揚げ衣用) 各適宜

★揚げ油 適宜

(1個あたり エネルギー146Kcal、塩分量0.4g)

作り方

- ① キャベツを洗って芯を切り落とし、耐熱皿に置いてラップをかけ、電子レンジで加熱 (目安：600wで4分) する。冷めたら粗みじん切りにする。
- ② ボウルにひき肉、卵、パン粉、砂糖、しょうゆ、粉チーズ、塩、こしょうを入れてよくこね、①を加えて混ぜる。
- ③ ②を10等分して小判形に整え、小麦粉→溶き卵→パン粉の順につけて170℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ⑤ 器に盛り付けて完成。

《ワンポイントアドバイス》砂糖としょうゆを少し入れるのがおいしく仕上げる隠し味です。