

# 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(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、保健師等
- 申込み締切 3月9日(木)
- 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。

# 休日窓口の開設 平日窓口の時間延長

市では、住民異動の多い時期に合わせ、**休日窓口の開設**と**平日窓口の時間延長**を行います。  
なお、他の行政機関などに関する業務については、手続きできないものもあります。  
必要に応じて、事前にお問い合わせください。

## 休日開設

## 平日延長

4月5日回 9時～15時	<b>休日開設</b>	3月27日金、30日月、31日火 4月1日水、2日木、3日金	19時まで	<b>平日延長</b>
--------------	-------------	-----------------------------------	-------	-------------



### ■本庁

- 市民課〔☎0837(52)5230〕 **休日開設** **平日延長**  
戸籍証明書の交付、戸籍届出の受付、住民票の写しの交付、住民異動届(転入・転居・転出等)の受付  
※休日は、住民基本台帳カード・個人番号カードを利用した業務は一部できない場合があります。  
印鑑登録、印鑑登録証明書の交付、個人番号カードの交付、国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金の事務業務
- 地域福祉課〔☎0837(52)5228〕 **休日開設** **平日延長**  
乳幼児・こども医療助成制度、児童手当の事務業務
- 税務課〔☎0837(52)5234〕 **休日開設** **平日延長**  
税務証明書の発行業務(市民税関係の所得・課税証明書)
- 収納対策課〔☎0837(52)5235〕 **休日開設** **平日延長**  
税務証明書の発行業務(納税証明書)、窓口納付、納付相談等

### ■総合支所

- 美東総合支所総合窓口課〔☎08396(2)5009〕 **休日開設**
- 秋芳総合支所総合窓口課〔☎0837(62)1910〕 **休日開設**  
戸籍証明書の交付、戸籍届出の受付、住民票の写しの交付、住民異動届(転入・転居・転出等)の受付  
※住民基本台帳カード・個人番号カードを利用した業務は一部できない場合があります。  
印鑑登録、印鑑登録証明書の交付、個人番号カードの交付、国民健康保険、後期高齢者医療、国民年金の事務業務、乳幼児・こども医療助成制度、児童手当の事務業務、税務証明書の発行業務(市民税関係の所得・課税証明書、納税証明書)
- 上下水道局
  - 管理業務課〔☎0837(52)0795〕 **休日開設** **平日延長**  
上下水道使用中止届、使用開始届の書類受付
- 教育委員会事務局
  - 学校教育課〔☎0837(52)1118〕 **休日開設** **平日延長**  
小・中学校の転入学手続

## 証明書コンビニ交付サービスのお知らせ

マイナンバー(個人番号)カードがあれば、休日や夜間でもお近くのコンビニで住民票の写し等を取得することができます。

取得できる証明書等 住民票の写し、印鑑登録証明書、所得・課税証明書、戸籍の附票の写し、戸籍(全部・個人)事項証明書	利用時間 6時30分～23時(土日、祝日も利用可能)ただし、戸籍に関する証明書は、平日9時～17時のみ利用可能 ※年末年始及びシステム休止日を除く
利用方法 コンビニに設置してあるマルチコピー機で、画面案内に従い操作します。	証明書の取得に関しては、マイナンバー(個人番号)カードのほかにご利用者証明書用電子証明書の暗証番号(4桁)と手数料が必要です。

マイナンバー(個人番号)カードの申請手続きをされた人には、市からカードの受取りについてハガキでご案内をしています。  
ハガキの紛失等によりカードの受取りがお済みでない人は、ご相談ください。

問い合わせ先 市民課〔☎0837(52)5230〕

## 4月号からMYT番組表を掲載します

美祢市有線テレビの番組表はこれまで全世帯に配布してきましたが、4月から、この広報「げんきみね。」に掲載します。



## 司法書士による無料法律相談を開催します

日常生活でのいろいろな法律問題について、司法書士が相談をお受けします。たとえば、認知症などで判断能力が十分でない人を支援する成年後見制度や相続・登記に関することなどの相談も無料でできます。問題の解決にご利用ください。



対象者は**市内にお住まいの人**となります。

相談日時 毎月第1木曜日 13時30分～15時30分

相談場所 美祢市役所又は各総合支所

相談時間 1人20分以内

申込み方法 電話による予約制で先着6人です。

予約受付 原則無料相談の1週間前の木曜日から開始します。  
開庁日の8時30分～17時まで下記電話番号で受け付けます。

予約電話 市民相談室【☎0837(52)5230】

相談日・予約受付開始日等が変更になる場合があります。  
毎月発行される広報「げんきみね。」の**各種相談**でご確認ください。

相談日 (13時30分～ 15時30分)	会場	予約受付開始日 (8時30分～17時)
4月2日(木)	美祢市役所	3月26日(木)
5月7日(木)	美東総合支所	4月30日(木)
6月4日(木)	美祢市役所	5月28日(木)
7月2日(木)	美祢市役所	6月25日(木)
8月6日(木)	秋芳総合支所	7月30日(木)
9月3日(木)	美祢市役所	8月27日(木)
10月1日(木)	美祢市役所	9月24日(木)
11月5日(木)	美東総合支所	10月29日(木)
12月3日(木)	美祢市役所	11月26日(木)
令和2年		
1月7日(木)	美祢市役所	12月24日(木)
2月4日(木)	秋芳総合支所	1月28日(木)
令和3年		
3月4日(木)	美祢市役所	2月25日(木)

問い合わせ先 市民相談室【☎0837(52)5230】

## 国民健康保険の 届出を忘れずに!

就職により会社の健康保険に入ったときや、退職して会社の健康保険をやめたときなどは**14日以内に国民健康保険の届出**が必要です。

		届出に必要なもの
国保に加入するとき	他の都道府県から転入してきたとき	転入前の市区町村の転出証明書、印かん、※
	職場の健康保険をやめたとき	職場の健康保険をやめた証明書、印かん、※
	職場の健康保険の被扶養者からはずれたとき	被扶養者でない理由の証明書、印かん、※
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳、保険証、印かん、※
	生活保護を受けなくなったとき	保護廃止決定通知書、印かん、※
	外国籍の人が加入するとき	在留カード、パスポート、印かん、※
国保をやめるとき	他の都道府県へ転出するとき	保険証、印かん、※
	職場の健康保険に加入したとき	職場の健康保険の保険証(未交付の場合は加入したことを証明するもの)、保険証、印かん、※
	職場の健康保険の被扶養者になったとき	保険証、印かん、※
	国保の被保険者が死亡したとき	死亡を証明するもの、保険証、印かん、※
	生活保護を受け始めたとき	保護開始決定通知書、保険証、印かん、※
外国籍の人がやめるとき	在留カード、保険証、印かん、※	
その他	県内で住所が変わったとき	転入の場合は転入前の市町の転出証明書、保険証、印かん、※
	市内で住所が変わったとき	
	世帯主や氏名が変わったとき	保険証、印かん、※
	世帯が分かれたり、一緒になったとき	
	修学のため、別に住所を定めるとき	在学証明書、他市区町村住民票、保険証、印かん、※
	保険証をなくしたとき (あるいは汚れて使えなくなったとき)	身分を証明するもの、印かん、※ (使えなくなった保険証)
交通事故や他人の行為でけが等をしたとき	交通事故証明書など、保険証、印かん、※	

※届出の際は、個人番号(マイナンバー)の記入が必要です。  
個人番号カード又は通知カードを持参してください。

問い合わせ先 市民課【☎0837(52)5231】



# 障害福祉だより 29

～住み慣れた地域で  
だれもが安心して暮らせるように～

問い合わせ先 地域福祉課  
☎0837(52)5227 ☺0837(52)1490

## 福祉タクシー利用券をお渡しします

市内の在宅の心身障害者（児）で、身体障害者手帳を持っている人（障害の程度が1～3級）、療育手帳を持っている人、精神障害者保健福祉手帳を持っている人に福祉タクシー利用券を交付しています。

令和2年度分の受付は、右記の申請場所にて3月19日（金）から始まります。

令和元年度の未使用分は4月以降に返却してください。



- 助成内容 タクシー券（1枚500円）を年間48枚交付します。本人のタクシー乗車1回につき1枚利用できます（人工透析のための通院に利用する人は、追加交付します）。
- 手続開始日 3月19日（金）
- 手続に必要なもの 印鑑、身体障害者手帳、療育手帳又は精神障害者保健福祉手帳※人工透析分の追加交付時は通院証明が必要
- 申請場所 地域福祉課、各総合支所総合窓口課、各出張所
- 問い合わせ先 地域福祉課☎0837(52)5227 ☺0837(52)1490  
美東総合支所総合窓口課☎08396(2)5005 ☺08396(2)5111  
秋芳総合支所総合窓口課☎0837(62)1905 ☺0837(62)1502



## 地域包括支援センターだより Vol.23

～いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らすために～

### 【地域ささえ愛会議の役割】～生活支援体制整備事業～

地域の皆さんからいただいた意見や生活支援コーディネーターが集めた地域の現状などを基に、様々な機関や地域の関係者が委員となり情報交換や問題解決に向けた協議をする場を協議体といいます。市では「地域ささえ愛会議」と名付け、美祢地区、美東・秋芳地区それぞれの地域と美祢市全体のことを話す会議をそれぞれ年2回程度開催しています。

安心して暮らし続けるためには、何が必要なのか、自分たちでできることはどんなことなのか、お互いに支えあう仕組みづくりなどを話し合い、地域のネットワークづくりの場として重要な役割があります。「いつまでも安心して住み慣れた地域で暮らす」を実現していくために、皆さんのご意見やご協力をよろしくお祈いします。



問い合わせ先 美祢市地域包括支援センター（美祢地域）☎0837(54)0138  
美祢東地域包括支援センター（美東・秋芳地域）☎0837(62)0155 ☎08396(2)1234

# 開 催 中 止

場所：古民家みこつ

場所：フリューヴビル美祢

場所：フエンテ ※要予約☎0837(57)0124

( )内は県下総数

データで  
見る  
美祢市

### まちなうごき（令和2年2月1日）

人口	23,873人	前月比	▲58人
男	11,251人	前月比	▲21人
女	12,622人	前月比	▲37人
世帯数	10,986世帯	前月比	▲20世帯

	人身事故			物損事故
	件数	死者	傷者	
1月中	4(233)	0(3)	7(278)	42(3,055)
累計	4(233)	0(3)	7(278)	42(3,055)
昨年対比	▲2(▲45)	▲1(0)	▲4(▲68)	▲18(37)



# 病院だより102

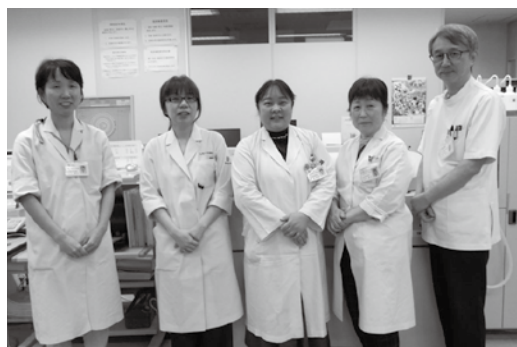


## 美祢市立美東病院 臨床検査科の紹介

当院は、5人の臨床検査技師があらゆる検査に対して迅速に対応しています。  
また、休日や夜間においても、365日24時間検査を実施できる体制を整えています。

臨床検査技師は、様々な検査に対応できる幅広い検査技術や知識を兼ね備えた臨床検査の専門職です。

検査のことで何かご不明な点がありましたら、お気軽におたずねください。

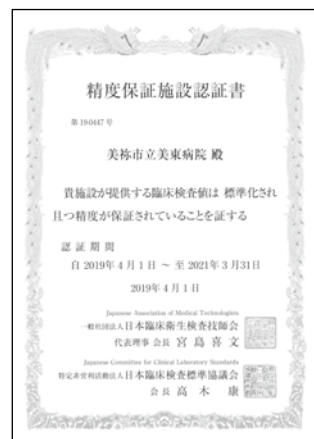


## 精度保証施設として認証されています

臨床検査の結果数値は、施設によって検査に使う機器や検査薬等が異なるため差が生じる場合があります。

当院は、全国規模の標準化事業（どの医療機関で検査をしても同じ結果が得られるようにするための事業）に参加し、正確な検査結果を提供できるように日々管理をしています。また、積極的に研修を受けるなど、知識・技術の向上を図っていることから、“標準化され、かつ精度が十分保証されていると評価できる施設”として平成31年4月に、一般社団法人日本臨床検査技師会と日本臨床検査標準協議会から精度保証施設として認証を受けました。

今後も、専門知識の習得や向上に努め、地域の皆さんの疾病の予防・診断・治療に役立つ臨床検査値を提供していきます。



## 機器が新しくなりました

当院で扱う検査機器が新しくなりました。  
一部をご紹介します。

### <全自動免疫測定装置（平成30年11月設置）>



血液を用いて、甲状腺機能の検査や、腫瘍マーカー（体内にがんがあるかどうかを推測したり治療の効果が出ているかを判断したりする）、心不全の有無、肝炎ウイルス感染の有無などを検査します。

### <超音波診断装置（令和元年9月設置）>



超音波をあてることにより心臓や肝臓などの体のあらゆる部位を映し出し、疾患の有無を診る装置です。

### <便潜血自動分析装置（令和2年1月設置）>



便中の血液混入をみる装置で、主に大腸がん検診で用います。