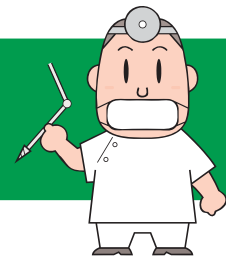


# 保健センターだより 2

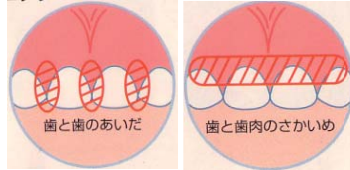
～あなたの健康づくりを応援します。～



6月4日～10日は歯の衛生週間です。  
“歯みがきは じょうぶなからだの 第一歩”

あなたの歯とお口の調子はいかがですか？  
むし歯や歯周病になると、単なる口の中の病  
気にとどまらず、全身のさまざまな病気に影  
響するといわれています。

毎日のケアと定期的な  
健診でお口の健康を保ち、  
8020を目指しましょ  
う！



～効果的にみがくために～

- \*力を入れすぎない
- \*こきざみに動かす
- \*みがき残しやすい所（歯と歯の間、歯と歯肉の境目、奥歯の溝）を意識する
- \*食べてから時間がたつと汚れが落ちにくくなるため、「食べたらみがく」を習慣にする

6月は食育月間・毎月19日は食育の日です。  
日頃の食生活を振り返る日にしてみませんか？

食生活は、私たちが生きていくためには欠く  
ことのできないものです。

子どもも大人もみんなで食生活について考え、  
楽しい食卓を囲みましょう。

また、家庭や地域に伝わる料理や旬の食材の  
知識も受け継ぎましょう。

◆主食・主菜・副菜をそろえて栄養バランスを  
整えてみましょう

主食はごはん・めん・パンなど、主菜は肉・魚・  
卵・大豆を使ったおかず、副菜は野菜・海草を使っ  
たおかずです。

どのグループも取り入れた料理選び・献立づ  
くりを心がけましょう。

◆よく噛んで食べましょう

あなたはひとくち何回噛んでいますか？また、  
飲み物で料理を流し込むように食べてはいませ  
んか？よく噛んで食材や味を感じてみましょう。



8020(ハチマルニイマル)運動って？  
80歳になっても自分の歯を20本以  
上保つことを目標とした運動です。

「歯の衛生週間」中の無料歯科健康診断及び  
相談の実施のお知らせ

■期 間：6月4日～6月10日  
（日曜日除く）

■場 所：県内の歯科医院

■対象者：県民

■料 金：無料

※事前に受診したい歯科医院に電話で申し込  
みください。

■問合せ先

山口県歯科医師会 【☎083(928)8020】

たのしく食べる  
～会話・バランス・朝ごはん～  
（いきいき健康みね21より）

◆おやつは上手に取り入れましょう

幼児期の子どもにとってのおやつは栄養補給  
という大切な役割があり、大人にとっての間食  
は心のリラックスという働きもあります。

おやつが影響して食事が食べられない、体重  
が増えてストレス・・・とならないように、家  
庭で回数や量などのルールを決めておいしくい  
ただきましょう。

また、普段の食事でも果物や乳製品をあまり食  
べない人は、おやつに取り入れてみてはいかが  
でしょうか？

問合せ先 美祢市保健センター

【☎0837(53)0304】

# 平成24年度特定健康診査及び健康診査のご案内

集団健診日程表 保健センター・公民館等での健診 受付時間：7時30分～9時20分

美祢地域		秋芳地域		美東地域	
健診日	会場	健診日	会場	健診日	会場
6月5日(木)	於福公民館	6月25日(木)	秋芳保健センター	7月6日(金)	赤郷交流センター
6月6日(金)	厚保公民館	6月26日(金)	秋芳保健センター	7月9日(月)	綾木ふるさとセンター
6月7日(土)	伊佐公民館	7月2日(月)	岩永公民館	7月10日(火)	真長田定住センター
6月8日(土)	豊田前公民館	7月3日(火)	別府公民館	7月11日(水)	美東保健福祉センター
6月11日(金)	美祢市保健センター	7月4日(水)	嘉万公民館	7月12日(木)	美東保健福祉センター
6月12日(土)	美祢市保健センター	7月5日(木)	嘉万公民館		

※国民健康保険加入者及び、後期高齢者医療保険加入者が対象です。

※がん検診（胃がん、腹部超音波）についても同じ日程で実施します（美東・秋芳地域は「大腸がん検診」も同じ日程で実施します。）。

## ■ 受診に必要なもの

受診券・質問票・被保険者証・自己負担金（国民健康保険に加入の人は1,000円・後期高齢者医療に加入の人は500円）

問合せ先 市民課  
☎0837(52)5231

## 日 曜 休 日 当 番 医

### 美祢市医師会 診療時間 9:00～17:00

6月3日(日)	三澤医院	
	西厚保町大村	☎0837(58)0011
6月10日(日)	野間クリニック	
	大嶺町長ヶ坪	☎0837(54)0510
6月17日(日)	ともの園クリニック	
	於福町萩原	☎0837(56)5000
6月24日(日)	札幌クリニック	
	大嶺町吉則	☎0837(52)2847

### 美祢郡医師会 診療時間 8:30～18:00

6月3日(日)	時澤医院	
	秋芳町秋吉	☎0837(62)0015
6月10日(日)	吉崎内科医院	
	美東町大田	☎08396(2)5066
6月17日(日)	美東病院	
	美東町大田	☎08396(2)0515
6月24日(日)	美東病院	
	美東町大田	☎08396(2)0515

## 保 健 だ よ り

### 健康相談

6月7日(土)	9:30～11:00	別府公民館
6月14日(土)	13:30～14:30	上野コミュニティーセンター

### 育児相談

6月13日(金)	13:30～15:00	美祢市保健センター
6月21日(木)	9:30～11:30	美東保健福祉センター
6月28日(木)	9:30～11:30	秋芳保健センター

### 1歳6か月児健康診査

6月29日(金)	13:00～13:30	美祢市保健センター
----------	-------------	-----------

## データで見る 美祢市

### まちのうごき (平成24年5月1日)

人 	27,876 人	前月比	▲22 人
男 	13,036 人	前月比	▲17 人
女 	14,840 人	前月比	▲5 人
世帯数 	11,585 世帯	前月比	23 世帯

	人 身 事 故			物 損 事 故
	件 数	死 者	傷 者	
4 月 中	3 ( 517)	0 ( 2)	4 ( 639)	64 ( 3259)
累 計	20 (2302)	1 ( 12)	21 (2844)	273 (13088)
昨年対比	-20 ( -134)	-3 ( -8)	-28 (-203)	-58 ( -340)