

～健康だより～

お元気 ですか

第83号

令和2年1月1日発行

発行：岩国市保健センター
(岩国市役所健康推進課)

TEL (0827) 24-3751(代)

FAX (0827) 22-8588(代)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

令和2年度食生活改善推進員 養成講座受講生募集!

食を通して
ふれあいながら、
こころと身体の健康づくりを
支援する
ボランティアさん

《募集要項》

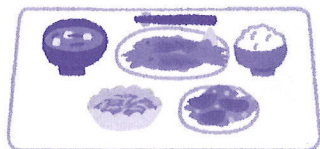
- 対象 ①岩国市にお住まいで、おおむね70歳までの方
②健康づくり活動に関心があり、全9回の講座を受講できる方
③講座終了後は食生活改善推進員として地域活動ができる方
- 募集期間 令和2年1月6日(月)～2月28日(金)
- 定員 40名 ※定員を超えた場合は抽選となります。
- 参加費 2,500円程度(調理実習材料費等として)
- 申込み・問い合わせ 岩国市保健センター 電話24-3751



《開催日程》 場所：岩国市保健センター

回	日程	時間	内容
1	5月15日(金)	9:30～12:00	開講式・オリエンテーション 等
2	6月26日(金)	9:30～13:00	講話「食品衛生と食環境」／調理実習
3	7月17日(金)	9:30～13:30	講話「健康づくりと生活習慣病予防」／調理実習
4	8月7日(金)	9:30～13:00	講話「食育の推進」／調理実習
5	9月18日(金)	9:30～13:00	講話「食事バランスガイドの活用」／調理実習
6	10月23日(金)	9:30～12:00	講話「健康づくりと身体活動」／運動実技
7	11月20日(金)	9:30～13:00	講話「こころと身体の健康づくり」／調理実習
8	7月～11月末	各地区で食推活動(料理教室等)に参加	
9	12月11日(金)	9:30～12:00	閉講式・グループワーク 等

食生活改善推進員は、地域で「食推さん」と呼ばれ、「私たちの健康は私達の手で」をスローガンに、**食を通じた健康づくりのボランティア**として活動をされています。岩国市では、現在261名の食推さんが活躍中です。あなたも、仲間と一緒に地域の健康づくりの輪を広げていきませんか？



❖子育てのつどいの様子



ママやこどもの笑顔や
元気な姿を見ると、嬉しくなります。
毎回、パワーをもらっています！

子育て中のママの声



(人形劇)

母推さんとも
顔なじみになり、
子育ての話ができる
のが楽しみ！

毎月のイベントが
楽しみです。
こどももとっても
楽しそう♪



❖家庭訪問の様子

母子保健推進員の声



地域の子どもの健やかな成長
を願って、一緒に子育て応援
活動をしてみませんか？

「母子保健推進員」って？
○身近な子育ての応援者として、市
の依頼により活動していただい
ている方です。
○0歳から2歳までのお子さんのい
るご家庭の訪問や子育てイベント
の開催、地域のイベントへの参加
などを行っています。
○地域の親子に「お元気ですか？」「
大きくなったね！」「赤ちゃんか
わいいね！」と声をかけることで、
お母さんたちに安心や元気を届け
ることができます。

募集しています！

★対象

岩国市在住でボランティア活動ができる方。
子どもが好きな方。

★募集人数

30名程度

★募集期間

令和2年1月31日(金)まで

★申込み

岩国市保健センター TEL24-3751

関心がある方、お申込みをしていただいた方
を対象に説明会及び研修会を令和2年2月に
行います。
まずはお気軽に岩国市保健センターにお電話
ください。



特別な資格がなく
ても大丈夫です！
若い方のご参加も
お待ちしております。

母子保健推進員(子育てサポーター)として活動してみませんか？

受け忘れていませんか？

国保いきいき健診とがん検診の受診券の

有効期間は令和2年3月31日(火)まで

2月、3月は大変込み合いますので、受診はお早めに。

岩国市の健診(検診)申込みの流れ

STEP 1 受診券を準備する

お手元に受診券がない方は、保健センターまでご連絡ください。
(電話：24-3751)

STEP 2 医療機関を選ぶ

受診券に同封されている医療機関一覧表から選ぶ。
下記のQRコードからも医療機関一覧表が見られます。
(※今年度の集団検診は終了しました)



STEP 3 選んだ医療機関に予約の電話をする

受けたい健診(検診)を伝え、受診日時や持参物を確認します。
国保いきいき健診は無料で受けられます。
がん検診は受診券に自己負担額が記入されています。

【注意を！】

ノロウイルスによる食中毒

ノロウイルスによる感染性胃腸炎や食中毒は、冬季に多く発生し、発生の際は12月～1月ごろです。

■症状は？

吐き気、おう吐、下痢、腹痛、発熱などが1～2日続きます。健康な人は軽症で回復しますが、子どもやお年寄りなどは、重症化したり、おう吐物を誤って気道に詰まらせて死亡したりすることがあり、注意が必要です。

■どうやって感染するの？

ノロウイルスに汚染されたカキなどを、生あるいは十分加熱調理しないで食べたり、ウイルスに感染した人を介して汚染された食品を食べて感染するなど、「口から体内に入ること」が主な原因となっています。また、ウイルスが含まれる便や吐物から、人の手を介して二次感染する場合もあります。

■予防方法は？

①石けんで手をよく洗いましょう！

手洗いは、手や指についているウイルスを減らす最も有効な方法です。調理前・食事の前・トイレに行った後は必ず手を洗いましょう。

②調理する場合は、しっかり加熱！

食品の中心部が85℃以上で90秒以上の加熱が望ましいです。

■感染物の処理・消毒方法は？

食器・環境・衣類などの消毒 (0.02%消毒液を使用)	おう吐物などの処理・消毒 (0.1%塩素消毒液を使用)
食器など	便、吐物は次のような方法ですみやかに処理し、二次感染を防止しましょう。
ドアノブ・床など	○使い捨てのマスク・エプロン・手袋などを着用します。 ○ペーパータオル等で静かに拭き取り、塩素消毒後、水拭きをします。
寝具・衣類など	○拭き取った吐物や手袋などは、ビニール袋に密閉して捨てます。その際、できればビニール袋の中で塩素消毒液に浸します。 ○しぶきなどを吸い込まないようにします。 ○終わったら、ていねいに手を洗います。



そこで、一人でも多くの方が健康づくりに取組めるよう、岩国市健康づくり計画いきいきわくわくにつこり岩国推進部会（地域部会）では様々な健康づくり活動や健康情報について、「知っている人が増える」「関心のある人が増える」「取り組む人が増える」ことを目標に活動されており、市では地域部会の皆様と一緒に、健康づくりの発信や活動をしています。



ウォーキング
セミナーを実施

それぞれの地域で、一緒に活動しましょう!! お問い合わせは保健センター（電話 24-3751）まで

岩国市健康づくり協賛企業・団体から健康づくりを発信しています!

岩国市健康づくり協賛企業・団体ってなに?

「第2次岩国市健康づくり計画 いきいき・わくわく・にっこり岩国」の推進に賛同し、その活動にご協力頂ける企業を「岩国市健康づくり協賛企業」として登録して頂いています。

「健康づくりの取り組み」を従業員やその家族、市民に対して、地域や行政と連携・協働しながら、各企業・団体の特色を生かした、効果的で取り組みやすい普及啓発を行っています。

登録企業・団体名【26企業】の紹介 令和元年11月末現在

- やましろ商工会 ●岩国西商工会 ●岩国商工会議所 ●一般財団法人岩国市体育協会
- 一般財団法人玖珂町体育施設等管理協会 ●一般社団法人山口県トラック協会岩国支部
- 岩国市周東文化会館 ●山口県東部ヤクルト販売株式会社 ●フィットネスクラブ・オーシャン
- マックスバリュ西日本株式会社 ●帝人株式会社岩国事業所 ●旭化成建材株式会社岩国工場
- 東洋紡績株式会社岩国事業所 ●岩国通運株式会社 ●株式会社丸久 ●株式会社フレスタ
- 有限会社パインウェル ●株式会社ミコー食品 ●生活協同組合コープやまぐち岩国支部
- 有限会社雙津峡開発 ●有限会社らかん高原 ●岩国パブリックサービス株式会社
- アクサ生命保険(株)岩国営業所 ●医療法人新生会小規模多機能型居宅介護ラ・スリース
- 株式会社松代商店 ●フジグラン岩国

(順不同)

令和元年 新規登録協賛企業の登録証交付の様子



アクサ生命保険(株)



ラ・スリース



株式会社松代商店



フジグラン岩国

これからも、地域や行政と連携・協働しながら、企業・団体からの健康づくりの発信を期待しております。
ご登録ありがとうございました。

岩国市 いきいきわくわく にっこり 健康マイレージ ～ お得な制度をご存知ですか? ～

健康マイレージの流れ

①貯める

健康に「いいこと」に取り組み、チャレンジシートにポイントを貯めよう。

②もらう

35ポイント以上貯めて特典カードをもらおう&プレゼントに応募!
注) 1人1回です

※切迫! 令和2年1月31日まで

③使う& 当たる!?

特典カードを使おう!
2月に景品が当たるかも!

* チャレンジシートの配布場所: 岩国市各保健センター・岩国市役所・総合支所・支所・出張所・図書館など
市のホームページからダウンロードすることもできます。
<http://www.city.iwakuni.lg.jp/soshiki/31/12174.html>

* 特典カードの交換場所: 岩国市各保健センター・岩国市役所 1 階(保険年金課・介護保険課・高齢者支援課)
総合支所・支所・出張所・図書館
岩国健康福祉センター 健康増進課

岩国市 健康マイレージ 検索

健康カレンダー

いろいろ参加できます。お気軽にお越しください。(1月16日～3月15日まで掲載しています)

行 事 名	実 施 日	時 間	内 容	場 所	備 考
離乳食教室	1月17日(金)	13:30～15:30 (当日受付は 13:00～13:25)	生後5か月から8か月児の食事	岩国市保健センター	要予約(3日前まで) ☎24-3751 (託児定員20人)
	2月21日(金)				
	3月13日(金)				
マタニティクラス	2月3日(月)	10:00～12:00	B:妊婦さんと赤ちゃんの栄養のお話	岩国市保健センター	要予約(3日前まで) ☎24-3751
	2月17日(月)		C:お産のイメージとリラックス体操		
	3月3日(火)		D:イメージしてみよう!子育てのあれこれ		
	3月8日(日)		A:妊娠中の身体の変化と赤ちゃんのお世話		
子育てのつどい	2月18日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう!語ろう!	岩国市保健センター	
	3月10日(火)				
乳幼児学級	1月24日(金)	10:00～11:30	もしもの時、どうする?知って安心、事故予防! ～消防署消防士さん～	由宇保健センター	
	2月18日(火)	9:30～11:30	子どもの歯を守るために	玖珂保健センター	
	2月19日(水)	9:30～11:30	育児相談、身体計測、皆で話せて遊べる場の提供	周東保健センター	
	2月28日(金)	10:00～11:30	お口にも体にもおいしいおやつ ～食生活改善推進員さんの手作りおやつ紹介～	由宇保健センター	
育児相談	毎週火曜日	9:30～11:30	こどもの発育発達・子育て相談	岩国市保健センター	*2/11は祝日のため中止
1歳6か月児健診	1月22日(水)	受 付 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *1か月前までに保護者あてに健診のご案内を通 知します	岩国市保健センター	*転入等でご不明 な場合は、お問 い合わせくださ い。 ☎24-3751
	2月12日(水)				
	2月26日(水)				
	3月11日(水)				
3歳6か月児健診	1月23日(木)	12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *1か月前までに保護者あてに健診のご案内を通 知します	岩国市保健センター	*転入等でご不明 な場合は、お問 い合わせくださ い。 ☎24-3751
	2月13日(木)				
	2月27日(木)				
	3月12日(木)				
発達クリニック・ 療育相談会	1月16日(木)	12:30～17:00	子どもの発達の遅れ等の相談に小児科医・言語 聴覚士・児童心理司が応じます	岩国健康福祉 セ ン タ ー	要予約 ☎24-3751 (定員あり)
	2月20日(木)				
こころの健康相談	2月7日(金)	14:00～16:00	臨床心理士による心の相談が受けられます	岩国市保健センター	
	3月6日(金)				

* 健診結果説明会・健康づくり教室の予定

行 事 名	実 施 日	時 間	内 容	場 所	備 考
健診結果説明会	1月30日(木)	13:30～15:00	健診の結果から今の自分の状態を振り返り、検査 値(腹囲・血圧・血糖等)が示す意味や、BMI・血圧・ 血糖・たばこ等が身体に及ぼす影響がわかります	岩国市保健センター	要予約☎24-3751
	2月19日(水)				
健康づくり教室 食事の「知識編」	1月24日(金)	9:30～11:30	管理栄養士と自分の食生活を振り返ります	岩国市保健センター	要予約☎24-3751
健康づくり教室 食事の「調理実習編」	2月28日(金)		管理栄養士、食生活改善推進員さんと一緒にバ ランスのよい食事を作ります		
健康づくり教室 食事の「運動編」	3月11日(水)		運動の効果を知って体験することができます	岩国市総合体育館	要予約☎24-3751 *運動できる服装で室内 シューズをお持ちください

* 岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定 (住所: 岩国市三笠町1-1-1)

行事名	実施日	時 間	予約電話
認知症・心の健康相談	3月13日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	2月19日(水)	13:30～15:30	
エイズ検査	1月28日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	2月25日(火)		
	3月10日(火)		
	2月25日(火)	[夜間]17:00～19:00	
骨髄バンク登録	3月10日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
B・C型肝炎検査	1月28日(火)	10:00～11:00	
	2月25日(火)		
市内医療機関にて診療時間内に受ける方法もあります			
ひきこもり 家族の会	1月22日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	2月26日(水)		

まだ、受けてない方はお急ぎください!

40歳以上の岩国市国民健康保険加入の皆様

加入者は年1回の健康診断(国保いきいき健診)を受診できます。

今年度は約1万円程度かかる

検査料金を市が全て助成!

そのため自己負担金なしで受けられます。

受診の際、市から送られる受診券が必要です。

お手元に受診券がない方は岩国市保健センターまでお電話ください(☎24-3751)。