

～健康だより～

お元気ですか

第63号

平成28年9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

妊娠*出産*子育てを応援します!

妊娠

出産

子育て

妊娠の届出・母子健康手帳の交付

保健師・助産師による相談・支援

マタニティクラス

母子保健推進員による
こんにちは赤ちゃん訪問

育児相談

産後2週間相談

子育て支援
ヘルパー派遣事業

離乳食教室

乳幼児学級

予防接種

乳幼児健康診査

1か月児

3か月児

7か月児

1歳6か月児

3歳児

5歳児
発達相談

妊婦健康診査

※市では、妊娠中から子育てまでの切れ目のない相談の場や仕組みをつくりながら、さまざまな事業を行っています。

妊娠・出産・子育ての
総合相談窓口

ほっとI



相談場所

■ 子育て世代包括支援センター

保健師・助産師対応

室の木3丁目1-11(岩国市保健センター内)

■ 子育て支援総合案内所

保育士対応

桂町2丁目6-1(こども館内)

どなたでも、
お気軽にご相談ください!

相談専用電話

もしもし
(0827)29-0404

※8:30～17:15(祝日・年末年始は除く)

来所によるご相談も
受け付けています。

産後のサービス

子育て支援 ヘルパー派遣

妊娠中から、
産後の生活に備えを…

出産後の子育てが家庭で、家族や
親族から支援を受けら

れない母子を対象に、ヘルパーが、家
事援助や沐浴などの育児の補助を
行います。



産後2週間 相談

退院後の心配を
早めに相談!

9月からスタートします!

退院後おおよそ1週間前後に、
乳房や授乳、お子さんの体重の
増え方、育児の心配等の相談を出産した産院(市
と契約している産院)で受けることができます。

健康であると思っている、今こそ!!

9月は

がん 征圧月間 です!



何の症状もないし
元気じゃけえ
今、受けよう!!

と、症状のない
うちに、定期的
にがん検診を
受けましょう。



何の症状もないし
元気じゃけえ
受けんでえかろう…
ではなく…



「がん」は、自覚症状が
出にくい病気です。

がんは日本人の死因1位

「がん検診
愛する家族への
贈り物」

国民の2人に一人が「がん」になり、
国民の3人に一人が「がん」で亡く
なっています。

●岩国市がん検診の対象は?

- 胃がん・肺がん・大腸がん
40歳以上で年1回
- 子宮がん
20歳以上の女性で2年に1回
- 乳がん
40歳以上の女性で2年に1回
- 前立腺がん
50歳以上の男性で2年に1回

●がん検診を受けるには
どうしたらいい?

がん検診を受ける
には、検診受診券が必
要です。お手元にな
いは保健センターへ
お問い合わせください。



検診を受けて
健康マイレージの
ポイントを貯めよう!!

受けたことのない人は、
ぜひこの機会に♪♪
受けたことのある人は、
今年も受けて、
ポイントを貯めましょう♪

岩国市がん検診におけるがん発見者数
(平成26年度)

検診項目	受診者数	がん発見者数
胃がん	3,937人	4人
肺がん	8,484人	8人
大腸がん	8,454人	39人
子宮がん	4,928人	0人
乳がん	3,205人	10人
前立腺がん	1,926人	4人

●岩国市がん検診の状況

定期的に受けて、
早めに見つけ
ましょう。



健康マイレージ ~ 楽しみながら健康づくりに取り組んでみませんか ~

参加者は、保健センター等で配布する
チャレンジシートを活用して健康づくりメ
ニューに取り組み、ポイントを貯めます。

健康づくり
メニューの例

- ・健(検)診の受診
- ・健康教室等への参加
- ・ウォーキングなど

チャレンジシートのポイントが
35ポイント以上になったら、
特典カード「やまぐち健康づく
り応援カード」を
交付します。



参加者は、特典カードを
協力店舗・施設で提示し
て、サービスや特典を受
けることができます。
さらに、抽選でプレゼン
トがあたる!

* 平成27年11月より県と協働で開始している事業で市民の健康づくりを応援する取り組みです。

* 詳細は、各保健センター、市役所(保険年金課・介護保険課・地域包括ケア推進課)にあるチラシをご覧ください。

ちる
のえ
い支



一人で悩まず、

まずはつながるから

始めてみませんか？



2 知る

『家族教室』

家族教室では、ひきこもりについての理解を深めるとともに、ちよつとした言葉かけの工夫などを学んでいきます。家族教室で、回復に向けてのヒントを探してみませんか。

日時：毎月第2水曜日

13時30分～16時

場所：岩国総合庁舎2階

要予約

「ひきこもり」

～家族だけで

悩んでいませんか～

ひきこもりとは？

半年以上、学校や職場に行かず家族以外との親密な対人関係が持てない状態が続いている場合を「ひきこもり」といいます。なかでも、精神の病がその主な原因とは考えにくい場合を「社会的ひきこもり」といいます。

周囲から見ると表面上は怠けているように見えるかもしれませんが、本人は自責感やあせり、助けを求めたいけどできない状態におちいついています。

ひきこもるきっかけは？

学校や職場での失敗や失恋など、様々なきっかけでひきこもりは始まりますが、きっかけがはっきりしない場合もあります。きっかけや原因が何

であれ、ひきこもると脱出が困難なのがひきこもりの特徴です。

本人の回復と家族の対応

ひきこもりの原因探しはひきこもりの解決にはなりません。家族の理解と適切な対応が回復への第一歩です。主な原因が精神の病の場合は医療機関での治療が優先されます。

「ひきこもり」は誰にでも起こりうる状態で、また自然回復が難しく、長く続くと、本人だけでなく家族も疲れ果ててしまいます。

「なんとかしたい」「どうしたらいいのか…」家族だけで悩まないで一緒に考えてみませんか。



1 つながる

『家族の相談』

誰にも相談できずに、問題を家族だけで抱え込んでいませんか？まず家族が支援者に、対応方法について相談しましょう。

【相談先】

●精神保健福祉センター

(二こころの健康電話相談)

☎0835-2713388

●ひきこもり地域支援センター

(岩国健康福祉センター)

☎29-11525

●岩国市保健センター

☎24-13751



3 支えあう

『家族会(れんこんの会)』

同じ悩みを持つ家族の会です。他の家族の経験を聞いたり、自分が抱えている悩みを話したりすることができます。家族が互いに励ましあひ、支えあい、元気になるための会です。

日時：毎月第4水曜日

13時30分～16時

場所：岩国総合庁舎2階

要予約

実施日、予約電話番号は最終ページ「健康カレンダー」をご参照ください。





まちの健康の話題

Health topics



母と子のつどい

平成28年4月から、毎月1回、本郷保健センターで母子保健推進協議会本郷支部による「母と子のつどい」が行われています。身近な相談相手である母子保健推進員さんと一緒に、手遊びをしたり、歌を歌いながら体を動かしたりと楽しい時間を過ごしています。



「岩国地域部会 健康づくりのPRチラシを作成」

岩国市の健康づくりを推進する市民団体等(岩国地域部会)が、9月から始まる健康づくり推進強調月間でPRする「ラジオ体操で体を動かそう」「虫歯予防はできますよ」「土日開催の健診があります!」の3種類の案を検討しました。11月までの3か月間、このチラシで健康づくり実践のPRをしていきます。

目の病気は早期発見が重要!!

人は情報の多くを目から得ます。平均寿命が延びた現在、快適な生活を送るためには、目の健康を維持することが必要です。医学の進歩によって多くの病気は克服されつつあります。しかし、中には現代医学をもってしても、進行をとめる、あるいは遅らせるにとどまる病気もたくさんあります。

緑内障

最新の調査では、実に40歳以上の20人に1人の割合でいるといわれています。特に自覚症状がないまま進行し、放っておくと失明してしまう恐れがあります。

糖尿病網膜症

近年、糖尿病の患者さんは増加傾向にあり、その数は2200万人以上ともいわれています。

糖尿病網膜症は、糖尿病の3大合併症の一つで、緑内障と同じく自覚

症状に乏しいことがあります。

内科で糖尿病と診断されたら、目に自覚症状がなくても、眼科での定期検査が非常に重要となります。

(岩国市眼科医会)

目の健康講座&健康相談を開催します。ぜひ、ご参加ください。

- 講演: 「緑内障・糖尿病網膜症について」
- 日時: 平成28年10月2日(日) 13:30~
- 会場: 岩国市医療センター医師会病院 東館4F 講堂
- お問い合わせ: 山口県眼科医会事務局 ☎083-924-7785

わが国の視覚障害原因	
1位	緑内障
2位	糖尿病網膜症
3位	網膜色素変性症
4位	黄斑変性
5位	強度近視

10月1日
より

こどもの予防接種が変わります

! B型肝炎ワクチン
予防接種が変わります

! インフルエンザ予防接種
の費用を助成します

対象

接種日に市内に住民登録のある
1歳の誕生日の前日までの乳児

対象

接種日に市内に住民登録がある
生後12か月から15歳(中学3年
生)までのこども

【任意予防接種】

岩国市の助成を受けて1回
1080円で接種できます

自己負担金

接種料金から助成金2500円
を引いた額(医療機関により料金
が異なります)

【任意予防接種】

岩国市の助成を受けて1回
1080円で接種できます

助成方法

市が指定した医療機関にある補
助金交付申請書に保護者が記入
し、医療機関に提出してください。

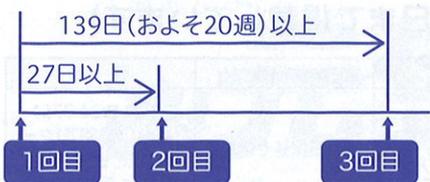
10/1から

◆誕生日が平成28年3月31日以前
【任意予防接種】
岩国市の助成を受けて1回
1080円で接種できます

9/30まで

◆誕生日が平成28年4月1日以降
【定期予防接種】
無料で接種できます

接種回数 3回



【注意事項】

1回目から3回目まで接種を終えるまでお
よそ半年かかります。1歳過ぎると全額自
己負担となりますので、かかりつけ医と相
談しながら計画的に接種しましょう。

注意事項

インフルエンザが流行する12月
頃までの接種をお勧めします。
※こどもインフルエンザ予防接種は
防衛省の補助を受けて実施します。

助成回数

① 生後12か月から13歳未満：2回
② 13歳から15歳(中学3年生)ま
で：1回

助成期間

平成28年10月1日から
平成29年2月28日まで

9月24日～30日は

『結核予防週間』です

結核を予防するには？

① 免疫力を高める

結核の予防には、バランス
の良い食事や休養など普段か
ら健康的な生活を心がけ、免
疫力を高めておくことが大切
です。

② BCGの予防接種を受ける

抵抗力の弱い赤ちゃんは、
結核に感染すると重症化しや
すいため、1歳の誕生日の前
日までにぜひBCGを接種し
ましょう。

③ 検診を受ける

平成27年度の岩国市の肺が
ん・結核検診の受診率は17.
4%です。40歳になったら、毎
年検診を受けましょう。特に
65歳以上の方は年1回結核検
診を受ける必要があります。
ぜひ受診して下さい。



からだのだるさが続く

結核の初期症状は風邪とよく
似ています。次のような症状が
ある場合は、早めに医療機関を
受診しましょう。

こんなときは病院へ！

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。
(9月16日～11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
マタニティクラス 「これからパパママ!!」	9月18日(日)	10:00～12:00	A:沐浴実習とパパの妊婦擬似体験	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751 (A・B・Cの3回で1クール。Aはどちらか1回をお選びください)
	10月3日(月)		B:妊娠中の栄養のお話・母乳とミルクについて		
	10月24日(月)		C:お産に向けてのイメージづくり、リラクセス方法		
	11月13日(日)		A:沐浴実習とパパの妊婦擬似体験		
離乳食教室	10月21日(金)	13:30～15:30	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 ☎24-3751 3日前まで(託児定員20人)
子育てのつどい	10月11日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう! 語ろう!	岩国市保健センター	
	11月8日(火)				
乳幼児学級	9月21日(水)	9:30～11:30	生活リズムを整えよう ～トイレトレーニングのタイミング～	周東保健センター	
	9月21日(水)	10:00～11:30	親子体操	川下供用会館	要予約 ☎23-0641
	9月23日(金)	10:00～11:30	子どもの感染症予防「手洗い」	由宇保健センター	
	9月29日(木)	10:15～11:30	まるっと楽チン子育て	岩国中央図書館	要予約 ☎31-2514 (中央公民館平田地区)
	10月5日(水)	10:00～11:30	乳幼児期の歯について	愛宕供用会館	要予約 ☎32-6130
	10月11日(火)	9:30～11:30	ふれあいを大切に～児童館の先生と一緒に遊ぼう!～	玖珂保健センター	
	10月19日(水)	9:30～11:30	一緒に遊ぼう! ～児童館の先生と♪～	周東保健センター	
	10月20日(木)	10:15～11:30	親子で体操教室	総合体育館 武道場	要予約 ☎31-2514 (中央公民館平田地区)
	10月21日(金)	10:00～11:30	事故予防について(プレイルームと合同)	美川保健センター	
	11月2日(水)	10:00～11:30	栄養と離乳食のお話・愛情たっぷり簡単おやつ	愛宕供用会館	要予約 ☎32-6130 (参加費:200円程度)
	11月8日(火)	9:30～11:30	おっぱいとミルクのお話	玖珂保健センター	
	11月8日(火)	10:00～11:30	自分の体を知って、あなたも育児の達人～産後の"あるある"も相談!～ 手型・足型もとれるよ!!	錦保健センター	
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	
1歳6か月児健診	9月28日(水)	受付時間 12:45～13:45	計測・問診・診察(小児科)・歯科健診・保健指導 *保護者あてに健診のご案内を通知します。 3歳児健診については、3歳6か月で受診していただく受診日でご案内します。	岩国市保健センター	*転入等で不明な場合は、お問い合わせください。
	10月12日(水)			玖珂保健センター	
	10月19日(水)			岩国市保健センター	
	10月26日(水)				
	11月9日(水)				
3歳児健診	9月29日(木)			岩国市保健センター	
	10月13日(木)				
	10月27日(木)				
発達クリニック・療育相談会	10月20日(木)	12:30～16:00	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)
こころの健康相談	10月6日(木)	14:00～15:00	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	
	11月10日(木)	15:00～16:00			

***集団検診の予定** 希望する検診について、検診日の2か月前から2週間前までに予約をしてください。(予約受付時間は平日の8:30から17:15まで)

場所	実施日	時間	内容	予約電話番号
岩国市保健センター	9月21日(水)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎24-3751
	10月15日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
	10月29日(土)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診・女性の健康診査	
由宇保健センター	10月12日(水)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎63-3111
玖珂保健センター	9月23日(金)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	☎82-2020
	9月24日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
周東保健センター	10月5日(水)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎84-3580
	10月6日(木)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	
	10月7日(金)			
ハーモニーみわ (美和地域)	9月30日(金)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	☎76-0220 (美川保健センター)
	10月1日(土)		胃がん・肺がん・大腸がん・子宮がん・乳がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	

***岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定** ※事前に予約が必要です。(住所:岩国市三笠町1-1-1)

内容	実施日	時間	予約電話番号	内容	実施日	時間	予約電話番号
こころの健康相談 認知症相談	11月11日(金)	14:30～16:00	☎29-1525	骨髄バンク登録	10月11日(火)	受付9:00～11:00	☎29-1523
					11月8日(火)		
ストレス相談	9月20日(火)	13:30～15:30	☎29-1525	B・C型肝炎検査	9月27日(火)	10:00～11:00	
	10月18日(火)				10月19日(水)		
	11月15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		
エイズ検査	9月27日(火)	13:00～16:00	☎29-1519	ひきこもり家族の会	9月28日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	10月11日(火)				10月26日(水)		
	10月19日(水)				10月12日(水)		
	11月8日(火)				11月9日(水)		
				ひきこもり家族教室	10月12日(水)	13:30～16:00	☎29-1525