～健康だより～
お元気ですか

第64号
平成28年11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㈹
FAX（0827）22－8588㈹
〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

世界で6秒に一人の命を奪う糖尿病

糖尿病は一般的に死に至る病気との認識は薄いですが、世界のどこかで6秒に一人の人が糖尿病に関連する病で命を奪われている状況です。

日本国内でも糖尿病患者及び予備群が総人口の10%を超えると推定されています。

※世界糖尿病デー実行委員会（日本糖尿病学会、日本糖尿病協会）ホームページより引用

糖尿病はどんな病気？

糖尿病は血糖値をコントロールするインスリンの働きが低下し、慢性的に血糖値が高くなる病気です。血糖値が高い状態が続くと糖の表面がギザギザのような形に変化し、全身の血管を傷つけます。その結果、脳梗塞や心筋梗塞、腎不全などを引き起こし、命を奪われる危険性が高くなります。

11月14日は世界糖尿病デーです

World Diabetes Day Committee in Japan

世界160カ国から10億人以上が参加する、世界でも有数な疾患啓発の日となっています。

血糖値を改善するための運動のポイント

血糖値を改善する方法の一つとして、運動のポイントをご紹介します。運動は血糖値を改善するだけでなく、血圧などの改善にも役立ちます。

POINT 1 「家事」で改善

食器洗いや掃除機かけ、お風呂掃除、洗濯物干しや料理などの家事を25分くらいするのも効果的です。

POINT 2 6分あれば「ラジオ体操」

ラジオ体操は2番まですると約6分間の運動になり、血糖値を下げるだけでなく、肩こり解消などの効果もあります。

POINT 3 通勤や買い物、仲間と一緒に「ウォーキング」

体脂肪を効果的に燃焼させるためには20分以上持続する有酸素運動が理想的です。10分の運動を2回実施しても効果的です。

血糖値は健診で確認！

ご自身の血糖値は健康診断で確認できます。**岩国市国民健康保険に加入の40歳以上の方**は、国保いきいき健診（岩国市特定健診）を**1000円**で受診できます。詳しくは岩国市保健センターへお問合せください。

検査項目	基準値	保健指導判定値	受診勧奨判定値	この検査で分かること
空腹時血糖（mg/dl）	99以下	100～125	126以上	血液中のブドウ糖のこと。飲食によって変動します。血糖値が高い場合、糖尿病をはじめ、すい臓、肝臓の病気が疑われます。
HbA1c(%) ヘモグロビンエーワンシー	5.5以下	5.6～6.4	6.5以上	飲食で変動する血糖値とは異なり数値が安定していて、過去1～2ヶ月間の平均的な血糖値がわかります。

食育の「わ」!いわくに

岩国市食育推進計画

第3回 食育標語

[テーマ] 朝食をおいしく食べよう

「食」を通じて、心と体の健康を考えるきっかけにして欲しいと食育標語を募集し、多くの応募がありました。

～皆さまおめでとうございます～

8月23日(火)に市長応接室にて表彰式を開催いたしました。
市長、教育長、受賞者の皆さんで記念撮影しました。

[部門別応募数] ●親子部門／35 ●小学生部門／304 ●中学生部門／670 ●高校生部門／669 ●一般部門／312 ●合計／1,990

■親子部門 最優秀賞
「おはよう!!」といっしょにとどく いいにおい
リボン保育園 辻本 乃唯 ちゃん・辻本由季子 さん

■小学生部門 最優秀賞
目が覚めておなかがよんでる 朝ごはん
岩国市立麻里布小学校 海野 彩羽 さん

■中学生部門 最優秀賞
ぶちうまい 色どりきれいな 朝ご飯
岩国市立通津中学校 立田 晃也 さん

■高校生部門 最優秀賞
朝食は「笑顔」を支える エネルギー
山口県立高森高等学校 寺政 征成 さん

■一般部門 最優秀賞
朝食に ビタミンカラーを プラスワン
美和町 廣實 眞理子 さん

■特別賞
朝食べる それがあなたの 今日になる
山口県立岩国総合高等学校 中井 美久 さん

[岩国市 いきいき わくわく にっこり 健康マイレージ]

健康づくりに取り組んでいますか?

健康づくりに取り組み、チャレンジシートに**マイレージ(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

→ ポイントを35ポイント以上貯めると、特典カードと交換できます。また抽選で当たるプレゼントに応募できます。
(平成29年1月31日まで)

→ 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。

■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・出張所など。市ホームページからもダウンロードできます。

■チャレンジシートの提出先(特典カード交付先)
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・地域包括ケア推進課)

平成28年度［不妊治療費助成］のお知らせ

治療内容	医療保険適用の不妊治療（自己負担分） 例）不妊検査、タイミング法等	医療保険適用外の人工授精（全額）	医療保険適用外の体外受精・顕微受精（全額）		
助成制度	岩国市一般不妊治療費助成制度	山口県人工授精費助成制度	山口県特定不妊治療費助成制度	山口県男性不妊治療費助成制度	岩国市特定不妊治療費支援制度
対象	■ 申請日に市内に住所を有する法律上の夫婦 ■ 夫婦の前年（1月から5月までの申請については前々年）の所得額の合計が730万円未満 ■ 平成28年4月1日～平成29年3月31日までに受けた不妊治療			特定不妊治療の一環として、県が指定する医療機関（その紹介等により）において男性不妊治療（採精手術）を受けた夫婦 ※参照	『山口県特定不妊治療費助成』の申請をし、承認決定された方
1年度あたりの助成額	3万円以内	3万円以内	【治療1回につき】 初回…30万円以内 2回目以降…15万円以内 ＊以下①②の治療は7万5千円以内 ①以前に凍結した胚を解凍して胚移植を実施 ②採卵した卵が得られない、又は状態のよい卵が得られないため中止	治療1回につき15万円以内	『山口県特定不妊治療費助成額』を除いた費用のうち、1年度あたり10万円以内
助成期間・回数	通算5年 ■転入前の自治体で助成を受けた場合も含みます。 ■3年目以降については、医師が必要と判断したものに限ります。	通算5年 ■転入前の自治体で助成を受けた場合も含みます。 ■3年目以降については、医師が必要と判断したものに限ります。	初めて助成を受ける際の治療開始時の妻の年齢が ・40歳未満→通算6回まで ・40歳～43歳未満→通算3回まで ※平成27年度までに助成を受けた回数を含みます。	※助成回数は特定不妊治療費助成制度と同じ。 ※**特定不妊治療費助成制度と併せて申請した場合に助成をおこないます。**	
申請〆切り	**平成29年3月31日までに提出書類が全て整うこと**				山口県特定不妊治療費助成の承認決定通知日から3か月以内
お問い合せ先	【岩国市保健センター】☎24-3751 または【岩国健康福祉センター】☎29-1523				【岩国市保健センター】☎24-3751

申請書類等

申請書及び医療機関等証明書は、市内保健センター（岩国・由宇・玖珂・周東・美川）または岩国市ホームページからダウンロードできます。

まちの健康の話題

Health topics

乳幼児学級開催しました！

本郷

9月2日に、野菜を使った簡単な料理やおやつを、食生活改善推進員さんと一緒に作りました。実習の後、汗だくで乳幼児のお世話をしていた顔なじみの母子保健推進員さんも加わり、楽しく試食しました。この日は、乳幼児を含み19人が参加し、みんな笑顔が絶えず楽しく過ごしました。

1日350ｇの野菜を食べて生活習慣病を予防しよう!!

玖珂

9月6日に玖珂保健センターで、39歳以下の女性を対象にした健康診査が行われました。食生活改善推進員の試食コーナーでは「おからサラダ」の試食があり、推進員から野菜をおいしく食べる調理法の説明を受けられていました。皆さん関心をもって聞かれていました。

健診結果説明会を開催しました！～由宇地区での開催の様子～

由宇

9月26日、由宇保健センターで、「国保いきいき健診結果説明会」を開催しました。33人の方が参加され、ご自分の健診結果を振り返りながら、これからの生活改善のポイントについて考えました。みなさん生活習慣改善の目標を立て、次回の健診結果が楽しみになったようです。

ラジオ体操に取り組んでいます！

門前

七曲ラジオ体操会（門前山手第三自治会）では、毎週水曜日、朝　8時40分からラジオ体操を行っています。地域の人と集まって体操し、その後におしゃべりすることも楽しみになっているそうです。みなさんも地域でラジオ体操に取り組んでみませんか？

平成28年度

予防接種のお知らせ

高齢者の「肺炎球菌ワクチン」

肺炎を引き起こす原因のひとつとして、**肺炎球菌感染症**があります。

この感染症は、肺炎球菌という細菌によって引き起こされ、**成人肺炎の25%～40%を占めています。**特に高齢者では、重症化が問題になっています。

●対象者

次の①～③をすべて満たしている方（平成28年度のみの対象者です。5年後は対象となりません）

❶ 接種日に市内に住民登録のある方

❷ これまでに「23価肺炎球菌ワクチン」の接種を一度も受けたことがない方

❸ 年齢等が左記および下記に当てはまる方

60歳以上65歳未満の方

心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身辺の日常生活行動が極度に制限される程度の障害やヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方（身体障害者手帳1級程度）

65歳になる方	昭和26年4月2日生～昭和27年4月1日生	
70歳になる方	昭和21年4月2日生～昭和22年4月1日生	
75歳になる方	昭和16年4月2日生～昭和17年4月1日生	
80歳になる方	昭和11年4月2日生～昭和12年4月1日生	
85歳になる方	昭和6年4月2日生～昭和7年4月1日生	
90歳になる方	大正15年4月2日生～昭和2年4月1日生	
95歳になる方	大正10年4月2日生～大正11年4月1日生	
100歳になる方	大正5年4月2日生～大正6年4月1日生	

●自己負担金

2,800円

（生活保護世帯、中国残留邦人等支援給付該当の方は無料）

●接種期限

平成29年3月31日まで

●接種方法

住所・氏名・年齢が証明できるもの（健康保険証等）を持参し、市が委託した医療機関で接種します。接種した記録を残すものとして『健康手帳』をご利用ください。健康手帳は、保健センター、市役所保険年金課、総合支所、支所、出張所で交付しています。

●注意すること

★2回目の接種は注意が必要です。

5年以内に再接種すると、副反応（接種部位の痛み・赤み・腫れなど、筋肉痛、だるさ、発熱、頭痛など）が強く出る場合があります。

接種後、気になる症状や体調の変化があらわれたら、すぐ医師に相談しましょう。

●接種歴が分からないとき

確認方法は2つ

❶ かかりつけ医に確認します。

❷ 保健センター窓口で予防接種歴の情報開示手続きを行うことができます。詳しくは岩国市保健センターへお問い合わせください。

みんなで予防！インフルエンザ

段々と寒くなり、空気も乾燥し、インフルエンザウイルスが活動しやすい時期となりました。インフルエンザ予防はみんなの「かからない」「うつさない」という気持ちが大切です。

★予防のポイント★

①こまめな手洗い

帰宅時や調理の前後、食事前などに、正しい手洗いでウイルスの体内侵入を防ぎましょう。

②予防接種を受ける

インフルエンザを発症する可能性を減らし、発症しても重い症状になるのを防ぎます。

③免疫力を高める

ふだんから十分な睡眠とバランスのよい食事を心がけ、免疫力を高めておきましょう。

④咳エチケット

人ごみで咳をするときは、マスクを着用したり、ティッシュなどで口と鼻を覆ったりしましょう。

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。
（11月16日～1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	11月 18日（金）	13:30～15:30	生後５か月から８か月児の食事（託児定員20人）	岩国市保健センター	要予約☎24-3751（3日前まで） 当日は13：20までに お越しください
子育てのつどい	12月 13日（火）	9:30～11:30	親子で遊ぼう!語ろう!	岩国市保健センター	
	1月 10日（火）				
乳幼児学級	11月 16日（水）	9:30～11:30	歯とお口のお話・歯科相談	周東保健センター	
	11月 17日（木）	10:15～11:30	音遊び　エンターテイメント	総合体育館２Ｆ 武道場	要予約☎31-2514 （定員30組） 11/7（月）～予約開始
	11月 25日（金）	10:00～11:30	子どもの歯とお口のお話	由宇保健センター	
	12月 7日（水）	10:00～11:30	クリスマス工作	川下供用会館	要予約☎23-0641
	12月 7日（水）	10:00～11:30	あわてんぼうのサンタクロース	愛宕供用会館	要予約☎32-6130 （定員20組） 11/22（火）～予約開始
	12月 13日（火）	9:30～11:30	家族（こども）の食事の基本 ～離乳食を見直して～	玖珂保健センター	
	12月 14日（水）	9:30～11:30	おっぱいとミルクのお話	周東保健センター	
	12月 19日（月）	10:00～11:30	楽しくみんなで作ろう ～クリスマスパーティー～	藤河公民館	要予約☎41-0037
	1月 10日（火）	9:30～11:30	親子で絵本を楽しもう♪【読み聞かせサークルくがっち】	玖珂保健センター	
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	母子健康手帳をご持参ください
１歳6か月児健診	11月 30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	＊転入等でご不明な場合は、お問い合わせください
	12月 14日（水）				
	12月 21日（水）				
	1月 11日（水）				
３歳児健診	11月 24日（木）				
	12月 15日（木）				
	12月 22日（木）				
	1月 12日（木）				
発達クリニック・療育相談会	11月 17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）
	12月 15日（木）				
こころの健康相談	12月 1日（木）	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	
	1月 5日（木）				

＊健康づくり教室の予定

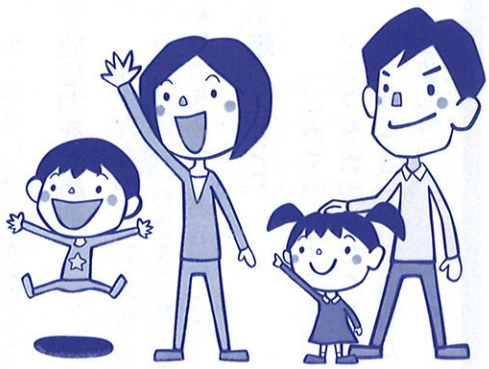
教室名	実施日	時間	内容	場所	備考
「運動編」	12月 12日(月)	9:20～11:30	日頃の生活に運動を!（健康運動指導）	岩国市保健センター	要予約☎24-3751 ※健診の結果を必ずお持ちください
「健診の見方編」	11月 25日(金)		健診の結果から、今の身体の状態をふりかえります		
	12月 26日(月)				
「食事編」	1月 11日(水)		日頃の食事をふり返ろう!（管理栄養士）		

＊がん検診（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	11月 27日（日）	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	☎24－3751
	12月 9日（金）	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	
	12月 16日（金）	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	

＊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
こころの健康相談・認知症相談	1月 13日（金）	14:30～16:00	☎29－1525
ストレス相談	12月 20日（火）	13:30～15:30	
エイズ検査	11月 22日（火）	13:00～16:00	☎29－1519
	12月13・27日（火）		
	1月 10日（火）		
	12月6・13日（火）	【夜間】17:00～19:00	
骨髄バンク登録	12月 13日（火）	受付9:00～11:00	☎29－1523
	1月 10日（火）		
B・C型肝炎検査	11月 22日（火）	10:00～11:00	
	12月 27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	11月 30日（水）	13:30～16:00	☎29－1525
	12月 14日（水）		
ひきこもり家族の教室	12月 14日（水）	13:30～16:00	☎29－1525



R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用