

～健康だより～

# お元気 ですか

第67号

平成29年5月15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)

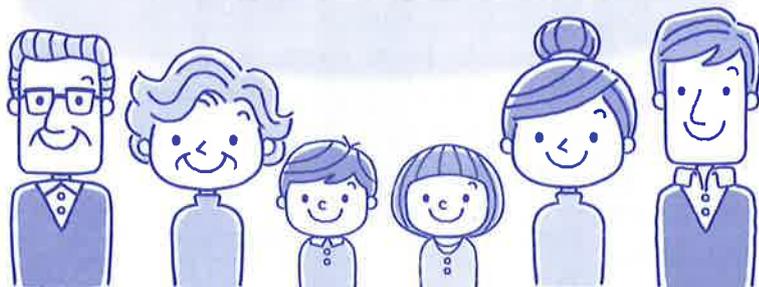
FAX (0827) 22-8588(代)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

## 受診券でおトクに「がん検診」

受診券を使うと、検診でかかる料金の2割程度の自己負担額で受診できておトクです。

自分のために、家族のために



日本では、  
2人に1人が「がん」になり、  
3人に1人が「がん」で亡くなる  
とされています。

そこで重要となるのが、  
「がん検診」です。

### がん検診は 何のため?



がん検診は、単に多くのがんを見つけるために、実施していると思いませんか？  
そうではありません。  
がんを早く見つけ、適切な治療を早く

受けることで、がんにより亡くなる方を減らすために行っています。

### だからこそ、症状がない人に 受けて欲しいがん検診

症状がないうちに「がん」を早く見つけ、治療することがとても大切になります。症状のない人には進行したがんが少なく、治療を受けても体に負担が少なくて済みます。



### 市では下記の6種類のがん検診を行っています。

- 胃がん検診
- 肺がん・結核検診
- 大腸がん検診
- 子宮がん検診
- 乳がん検診
- 前立腺がん検診

対象年齢等は2ページをご覧ください。

さあ検診シーズン到来！

## 市の受診券は5月下旬に発送します！

市のがん検診、健康診査をお受けいただくには、受診券が必要です。(ただし、女性の健康診査のみ受診券の発行はありません。)岩国市民で2ページの対象年齢等の条件を満たしている方は検診を受けることができます。受診券が6月上旬までに届いていない方は、保健センターにお問い合わせください。



### 職場の検診でがん検診 を受ける機会がない方

市の検診の対象年齢等に該当すれば、市の受診券を使って受けることができます。

平成29年度

# がん検診・健康診査・おとなの歯科健診のご案内

\*岩国市民の方が対象です。個別検診と集団検診の2通りの受け方があります。

	種 類	対象者 (平成30年3月31日時点の年齢)	自己負担金		検査方法・内容
			個別	集団	
が ん 検 診	胃がん検診	40歳以上の方 (年に1回) ★平成30年度から 50歳以上の方に なります	胃部エックス線検査	900円	胃部エックス線検査と胃内視鏡検査のどちらかを選択します。 (胃内視鏡検査は、個別検診のみです) 胃部エックス線検査はバリウムを飲んでレントゲン撮影を します。胃内視鏡検査は胃カメラを挿入して検査します。
			胃内視鏡検査	2,900円	
	肺がん・ 結核検診	40歳以上の方 (年に1回)	胸部エックス線検査	300円	胸部のレントゲン撮影をします。 (65歳以上の方は、結核の定期健康診断として受診義務があります。) 50歳以上で喫煙指数(1日の本数×年数)が600以上の方 は、喀痰検査を受けることができます。
			胸部エックス線検査+喀痰検査	900円	
	大腸がん 検診	40歳以上の方 (年に1回)	1,000円	300円	採便による便潜血検査です。 (自宅で2日分の採便をして提出します。)
	子宮がん 検診	20歳以上の 女性 (2年に1回)	頸 部	800円	子宮の入り口(頸部)の細胞を少し採って細胞診の検査を します。出血などの症状がある方は、医師の判断で子宮体 部の検診を受けることができます。(体部がんの検診は、 個別検診のみです)
頸部+体部			2,000円		
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回)	1,600円	1,400円	視触診と乳房のレントゲン撮影(マンモグラフィ)をし ます。	
前立腺がん 検診	50歳以上の男性 (2年に1回)	600円	600円	血液検査(PSA検査)をします。	
健 康 診 査	国保いき いき健診 (特定健康診査)	40歳以上75歳未満で 岩国市国民健康保険 に加入されている方 (年に1回)	1,000円	1,000円	身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、心電図検査をし ます。 (国民健康保険以外の方は、お勤め先などにお問い合わせ ください。)
	女性の 健康診査	18歳以上39歳 以下の女性 (高校生除く) (年に1回)		1,000円	身体計測、診察、検尿、血圧測定、血液検査をします。 <u>集団健診のみ</u> です。(下記の3日間) ・9/22(金)、12/2(土)8:00～ 岩国市保健センター ・9/5(火)8:00～ 玖珂保健センター
	後期高齢者 医療健康診査	後期高齢者 医療制度に加入 されている方 (年に1回)	500円		身体計測、診察、検尿、血圧測定、血液検査をします。 対象の方には、がん検診受診券とは別にオレンジ色の封 筒で黄色の受診券をお送りします。個別健診です。
	医療保険の ない方の 健康診査	医療保険に加 入されていない 40歳以上の方 (生活保護世帯等)	無 料		身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、心電図検査をし ます。希望される方は、予め保健センターで受診券の発行 を受けてください。個別健診です。
歯 科 健 診	おとなの 歯科健診	40歳・50歳・60歳 の方、妊婦	無 料		歯と歯肉の状態を検査(歯周組織検査)します。 歯科医院での個別健診です。

\*市の受診券を使えば、検査費用の2割程度で受診することができます。

\*自己負担金の減額や免除の方、集団検診の日程等の詳細については、「受診券」と一緒に同封する書類  
をご確認ください。

### ■ 実施できる検診

- ・胃がん検診    ・肺がん、結核検診    ・大腸がん検診
- ・子宮がん検診    ・乳がん検診    ・前立腺がん検診

※同時に複数のがん検診も実施可  
 (例)子宮・乳がん検診をセットで実施など

### ■ 検診実施日

平成29年7月～  
 平成30年1月末まで

### ■ 募集团体数

3団体程度(先着順)

### ■ 最低必要な人数

各がん検診 30名以上

### ■ 自己負担金

集団検診と同額

人数が集まりにくい小グループの場合は、複数団体に申し込みも可能です。

### ■ 申込期日・方法

平成29年9月末まで

ご希望の方、団体は  
 保健センターへ  
 お電話を!!

## グループがん検診のご案内 あなたの身近な場所に、 **検診車を 呼びませんか？**

「誘ってもらったら受けるかも」  
 「近くであるなら一度受けてみたい」  
 という皆さん!!  
 地域、グループで集団検診を  
 企画してみませんか？



### 特定健康診査のご案内

## 国保いきいき健診を受けましょう

『特定健康診査』とは、医療保険の保険者が、40歳以上75歳未満の方に対して行う健康診査です。

岩国市国民健康保険にご加入の方は、国保いきいき健診(岩国市特定健診)の対象になります。健診内容は2ページをご覧ください。

国保いきいき健診の対象者には、5月末に保健センターから受診券等をお送りしますので、ぜひ受診してください。

治療中の方は、かかりつけ医にご相談ください。

治療中の方も受診することはできますので、相談してみてくださいね。



### おトクに健康管理♪

#### おトク1

約10,000円かかる健診料金が  
**1,000円**で受けられます。

#### おトク2

岩国市の健診は  
 「国の定める基本項目」より充実!!

心電図検査、貧血検査、血清アルブミン、血清クレアチニン、尿酸、総コレステロールが追加されています。

# 岩国市

いきいき わくわく マイレージ

# 健康マイレージ

市民のみなさん1人1人が楽しみながら体と心の健康づくりに取り組むことを応援する制度です。健康に「いいこと」に取り組んでポイントを貯めると、協力店の特典を受けることができる「特典カード」がもらえます。また、抽選で当たるプレゼントに応募できます。

### 対象者

18歳以上の市民(在勤、在学を含む)

### 特典カードの交換・プレゼント応募締切

平成30年1月31日(水)

### チャレンジシート配布場所

- 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
- 市のホームページからダウンロードすることもできます。

健康マイレージの詳細については市ホームページを開き、キーワード「健康マイレージ」で検索してください。

<http://www.city.iwakuni.lg.jp/>

## 健康マイレージの流れ

1

健康に「いいこと」に取り組み、  
チャレンジシートに  
ポイントを貯める

必須

- ①生活習慣の改善目標の設定と実践
- ②特定健診やがん検診等の受診
- ③健康づくりに関する教室、地域行事やボランティア活動等への参加

35ポイント  
以上貯めたら

2

チャレンジシートを提出し、  
特典カードをもらう！  
& プレゼントに応募！

※1人1回です

チャレンジカードの提出先：  
各保健センター、  
岩国市役所(保健年金課・介護保険課・高齢者支援課)、  
岩国健康福祉センター健康増進課

3

抽選で  
プレゼントが当たる

万歩計が当たったよ！  
これからも健康づくり  
を続けるぞ！



プレゼント数が増えました！

## 抽選で当たる プレゼントはこちら！！

### いきいきコース

- ①体重計 2名様
- ②血圧計 4名様
- ③塩分計 4名様
- ④万歩計 4名様

### わくわくコース

- ⑤市内特産品 3名様
- ⑥岩国野菜詰め合わせ 3名様

### にっこりコース

- ⑦市内温泉日帰り食事付ペアプラン 8組様
- ⑧う飼い乗船食事付ペアプラン 4組様

### 抽選にはずれた方にはWチャンス

“8020”生涯自分の歯で食べよう！  
[歯みがきセット]をプレゼント！！

# 300名

平成30年2月に抽選会を行い、いきいき・わくわく・にっこりコースの当選者を発表します。Wチャンスの方の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

### 全員もらえる特典カードが使える 市内の協力店と特典内容(一部)

平成29年4月1日現在

- 菓子乃季  
お買い上げ金額から3%OFF
- クスリ岩崎チェーン  
イワちゃんポイントカードのポイント2倍
- フレスタ室の木店  
特保・減塩商品10%OFFほか
- サンデン旅行岩国営業所  
旅行代金の割引
- 進物の大進  
会員価格でのお買い物
- カーブス(女性限定)  
1週間無料体験
- SSSスポーツプラザ  
入会金無料 など



▲協力店ステッカー

※特典カードは上記を含め県内の協力店で使えます。店頭のコピー店ステッカーが目印です。

# 麻しん(はしか)予防は ワクチン接種が有効です!

定期予防接種対象者は  
無料で接種できます

## ● 定期予防接種の対象者

岩国市に住民票がある方で

- 第1期 1歳の誕生日〜  
2歳の誕生日の前日

- 第2期 小学生になる前の1年間  
(年長児の3月31日まで)

※定期接種の時期でない方は自費での予防接種となります。麻しんにかかったことがない人、予防接種をしていない人は、かかりつけ医に相談してみましょう。麻しんにかかったことがある人がワクチン接種しても副反応は増強しません。



## ● 定期予防接種の接種方法

市と契約している医療機関で接種しないと無料になりません。無料で接種できる医療機関は岩国市ホームページ又は岩国市保健センターへお問い合わせください。  
接種する時は、母子健康手帳と住所を確認できるもの(保険証など)を持っていきましょう。

## 便利な無料アプリのご紹介

スマートフォン向けの「いわくに子育てアプリ」を利用すると、こどもの予防接種の接種時期などを知らせてくれます。



【ダウンロード方法】  
右のQRコードからダウンロードするか、もしくは「AppStore」「Googleplay」で「岩国子育て」を検索し、インストール(無料)してください。



## 大募集!!

### 「第4回 食育標語」

岩国市では「朝食」を食べてみようと思う人を増やすことをねらい、食育標語を募集します。ご自身が体感されていることや朝食の現状、3つのメリットなどをヒントに考えてみてください。

テーマ 「朝食をおいしく食べよう」

部門 ・親子(未就学児とその保護者)  
・小学生 ・中学生  
・高校生 ・一般の5部門

対象 市内在住 または  
市内に通勤通学している方

締め切り 平成29年6月23日(金)必着

応募・お問い合わせ

岩国市保健センター ☎24-3751

# 食べていますか? 朝ごはん

## 岩国市民の朝食の状況は

岩国市民の約9割の人は朝食を食べています。しかし、20歳代男性の37%は朝食を食べていません。

「時間が無い」「面倒くさい」「食べるより寝たい」など、生活リズムの乱れによる理由で食べない人が多いようです。

## 朝食の3つのメリット♪

1 目覚めが「いいね」  
たんぱく質や脂質などの栄養素を内臓や筋肉に送り届け、体温を上げて体全体を目覚めさせます。

2 あたまに「いいね」  
脳に必要なエネルギー源であるブドウ糖を送り込み、エネルギーをしっかりと吸収した脳は勉強や仕事に良い影響をあたえます。

3 お通じが「いいね」  
食べた物が胃の中に入ると大腸のスイッチが入り、大腸の働きが活発になり、便秘の解消につながります。



# こんにちは 赤ちゃん訪問

赤ちゃんが生まれて育っていくと  
きに、地域の中で子どもの成長を見  
守ってくれる人がいると安心ですね。

岩国市では、子育てしている皆さん  
を応援するために、生後4か月まで  
の赤ちゃんがいるすべての家庭を訪  
問しています。

## 誰が訪問するの？

母子保健推進員さん(通称 母推さ  
ん)や保健師・助産師が訪問していま  
す。

母推さんは、市から委託を受け、お  
母さんが安心して子育てできるよう  
に活動している方々です。訪問時は身  
分証を携行し、プライバシーは厳守し  
ます。

## 訪問して何をしますの？

- ・子育てに関する不安や悩みをお聞  
きします。
- ・子育て情報をお届けします。(子育  
てイベント、離乳食教室等)

## 子育て中のお母さん チェックしてみよう！

Q 育児をしていて迷っ  
たり、悩んだりする  
ことがありますか？

- 迷うことが多い
- 育児に不安がある
- 悩みがあり  
解消できない

Q お母さんの体調は  
いかがですか？

- 疲れやすい
- 眠れない
- 食欲がない
- 頭痛がする

Q お母さんの気持ちは  
いかがですか？

- イライラする
- 自信がもてない
- 育児がづらい

ひとりで悩まず  
一緒に子育てして  
いきましょう。



Q 悩みを誰かに  
相談できていますか？

- 相談できる人がいない
- 相談はできるが、  
近くに支援者がいない

Q 必要な子育て情報は、  
得られていますか？

- どこに情報があるのか  
分からない
- 情報が多すぎて、どれが  
正しいか分からない

Q 市の制度やサービス  
などを知っていますか？

- 全く分からない
- 妊娠・子育てに関する  
ことは分からない

チェックがたくさんついた  
方や、転入してきて分から  
ないことが多い、育児がづ  
らくなっているなど、なんでも  
下記へご相談ください。

## 子育てに関する相談をお受けしています！



### 育児相談(定例)

予約は  
不要です♪

子どもの身体計測、発育発達・子育て・  
授乳等の相談ができます。

- 【日時】毎週火曜日(祝日除く) 9:30~11:30
- 【場所】岩国市保健センター
- 【対象】妊産婦・乳幼児

- ★電話や来所での個別相談・家庭訪問を  
各保健センターで行っています。
- ★その他、各地域で乳幼児学級などのイベ  
ント等を開催しています。

(日程等はP8「健康カレンダー」でご確認ください。)

### 妊娠・出産・子育ての総合相談窓口 ほっとI

【相談専用電話】 ☎(0827)29-0404  
8:30~17:15 (祝日・年末年始は除く)

【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]

【岩国市に転入された方で、乳幼児をお連れの方へ】  
ご不明なこと・前住所でお済みでない乳幼児健康診査等あ  
りましたら、保健センターへご連絡または直接お越しくださ  
い。市の保健サービス(予防接種・健診等)や子育て情報のご  
紹介等させていただきます。

6/4~6/10

# 「歯と口の健康週間」



「歯と口の健康」に  
自信はありますか？

平成27年度 岩国市おとなの  
歯科健診を受けた人(599人)  
のうち、なんと78%の人(467  
人)が、「歯石除去や歯周病、むし  
歯の治療が必要(要精検)」という  
結果でした。

歯と口の健康は、食事や会話  
といった豊かな生活を送るため  
だけでなく、糖尿病や心臓病、肺  
炎、認知症など、さまざまな全身  
の健康にも影響しています。

## 歯と口の健康フェア

日時：6月3日(土)

13時30分~15時45分

場所：岩国市保健センター

内容：歯科健診・歯科相談

フッ化物塗布など(無料)

問い合わせ：

岩国歯科医師会事務局

TEL 23-00002

かかりつけ歯科医を  
持ちましょう

大切な自分の歯を守るために  
は、自分でできる歯磨きなどの  
『セルフケア』と、歯科医師や歯科  
衛生士などの専門家が行う『プ  
ロフェッショナルケア』が大切で  
す。

### 自分でできる『セルフケア』

- 毎日の歯磨き・口の中を観察
- 食生活に気をつける
- 禁煙(喫煙を続けていると、歯周病に罹りやすくなります)

### 専門家による

### 『プロフェッショナルケア』

- 歯のクリーニング(自分で取り除けない歯垢や歯石の除去)
  - セルフケアの指導
  - 定期的な健診で歯と口の健康チェック
- ※無料の「おとなの歯科健診」については2ページに掲載しています！

5/31~6/6

# 「禁煙週間」



たばこの煙から子どもと自分を守りましょう！

# 子どものまえでは スワンスワン

「子どもは、自ら「たばこの煙」(受動喫煙)を避けることはできません。

たばこの煙による  
子どもへの健康被害

肺炎・気管支炎・気管支喘息・  
中耳炎・乳幼児突然死症候群など

## コレでは、 受動喫煙を防げません!!

**NO!** 換気扇の下で吸っている

台所で料理をしても、においは室内を漂います。それと同じで、たばこの煙を全て換気扇で外に出すことはできません。

**NO!** 空気清浄機を使っている

たばこの煙は96%が気体なので、気体が素通りする空気清浄機では有害な物質を取り除くことはできません。

**NO!** ベランダで吸っている

サッシや窓の隙間から室内にも煙が流れ込みます。喫煙後の40回の呼吸、時間にして3分20秒は、吐く息からたばこの煙の有害物質が出ています。外でたばこを吸っても、ちょっと一休みして家の中に入りましょう。

## ご自分に あった方法で禁煙を!!

自分で  
頑張る

ニコチン  
ガムを使う

ニコチン  
パッチを使う

のみ薬  
を使う

岩国市内の禁煙外来医療機関一覧は、  
「健康やまぐちサポートステーション」ホームページをご覧ください。  
<http://www.kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/>

コレって本当に  
スワンスワン?!

コレで本当に  
スワンスワン!!

# 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。  
(6月1日～7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	6月 5日(月)	10:00～12:00	B:妊娠中の栄養、おっぱい・ミルクのお話し	岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751 (3日前までに)
	6月 19日(月)		C:お産のイメージと安産体操		
	7月 2日(日)		A:沐浴実習とパパ(妊婦さんの家族)の妊婦擬似体験		
離乳食教室	6月 16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名)
子育てのつどい	6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	
	7月 11日(火)				
乳幼児学級	6月 23日(金)	10:00～11:30	保育士さんに聞いてみよう ～トイレトレーニング～	由宇保健センター	
	6月 20日(火)	9:30～11:30	基本の『き』…離乳食の進め方!	玖珂保健センター	
	6月 21日(水)	9:30～11:30	みんなはじめての離乳食	周東保健センター	
	6月 20日(火)	10:00～12:00	七夕作り&はみがきできたかな?	北河内分館	要予約 ☎47-3001
	7月 11日(火)	9:30～11:30	ことばを育てる暮らしの工夫	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	
1歳6か月児健診	6月 14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  *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
	6月 28日(水)				
	7月 12日(水)				
3歳児健診	6月 15日(木)	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
	6月 29日(木)				
	7月 13日(木)				
発達クリニック・療育相談会	6月 15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	6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	
	7月 6日(木)				

**\*がん検診等(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(休日の場合は翌平日)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	6月 30日(金)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	☎24-3751
由宇保健センター	7月 7日(金)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎63-3111
玖珂保健センター	7月 4日(火)	13:30～15:30	子宮がん・乳がん検診	☎82-2020
	7月 13日(木)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	
	7月 14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	
周東保健センター	7月 11日(火)	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	☎84-3580
錦ふるさとセンター(錦地域)	7月 5日(水)	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	☎76-0220 (美川保健センター)
	7月 6日(木)			

**\*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)

内容	実施日	時間	予約電話番号
認知症・心の健康相談	7月 14日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	6月 21日(水)	13:30～15:30	
エイズ検査	6月 13日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	6月 27日(火)		
	7月 11日(火)		
	6月 6日(火)	【夜間】17:00～19:00	
骨髄バンク登録	6月 13日(火)	受付9:00～11:00	☎29-1523
	7月 11日(火)		
B・C型肝炎検査	6月 27日(火)	10:00～11:00	
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	6月 28日(水)	13:30～16:00	☎29-1525

