

～健康だより～

お元気 ですか

第73号

平成30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

～ 自分のために、家族のために ～

2人に1人ががんになる時代
いのちを守るために
受けよう！がん検診！

がん検診は、「がんを早く見つけ、適切な治療を早く受けることで、がんで亡くなる方を減らす」ことを目的としています。

●市で行うがん検診と対象者

胃がん検診
50歳以上男女

肺がん結核検診
40歳以上男女

大腸がん検診
40歳以上男女

乳がん検診
40歳以上女性
H29年度
受診券未利用者

子宮がん検診
20歳以上女性
H29年度
受診券未利用者

前立腺がん検診
50歳以上男性
H29年度
受診券未利用者

詳しい対象者等は3ページをご覧ください。

受診するためには、 お手元に受診券をご準備ください♪

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3ページの対象年齢等の条件を満たしているのに、受診券が6月上旬までに届かない場合は、保健センターにご連絡ください。対象確認後、すぐに郵送いたします。



平成30年度から
胃がん検診の対象年齢が
変わります

◎対象年齢
40歳以上

←

50歳以上

◎自己負担額
一部変更

(詳しくは3ページ)

国民健康保険以外の方も 受診できます

市の検診の対象年齢に該当すれば、市の受診券を使って受けることができます。

ぜひ保健センターへお問合せください。

【注 意】

職場で同様のがん検診を受診される方は、1年に2回受ける必要はありません。

<こんなにお得♪>

- 国保いきいき健診の費用は、通常約10,000円かかります。しかし、受診券を使うとなんと**1,000円**で受けることができます!!
- 病気になる前に、病気の芽を見つけることができます!!
将来的な医療費の負担軽減につながります!!

平成28年度 国保特定健康診査受診率

山口県全国第47位!!

ワースト1位

『特定健康診査』とは、医療保険の保険者が実施する健康診査のことです。
岩国市国民健康保険ご加入の40歳以上75歳未満の方に対して、岩国市は『国保いきいき健診』を行っています。

健康づくりの第1歩!!
国保いきいき健診
(岩国市特定健康診査)



A 毎年受けることが大切! 毎年受けると、少しずつ変化していることに気づけます。ぜひ、今年も受けましょう。

Q 去年受けたし、今年は受けなくてもいいでしょ?

A 定期的に病院に行っているから、受けなくてもいいでしょ?

Q 定期的に病院に行かれている方も、国保いきいき健診の受診券を使って、受けることはできません。かかりつけの先生に、まずは相談してみてください。

A 何の症状もないから、受けてないけど...

Q 主に内臓脂肪の蓄積に着目し、生活習慣病の要因となっている習慣を改善して、生活習慣病予防を行うことを目的としています。症状のない今から定期的に受けましょう。

あなたの身近な場所に、検診車を呼びませんか??

『グループがん検診』実施団体募集



地域、グループで集団検診を企画してみませんか?

<受診者の声>

『一人ではなかなか受けることができなかった。誘ってもらったから受けることができました。』

『誘ってもらったから受けた。精密検査になって怖かったけど受けてよかった』

●実施できる検診は?

- ・胃がん検診(バリウム検査)
 - ・肺がん、結核検診
 - ・大腸がん検診
 - ・子宮がん検診
 - ・乳がん検診
- ※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30年7月～平成31年1月末
※申請後に日程調整をします。

●募集団体数

3団体程度(先着順)

●最低必要な人数

各がん検診 30名以上
人数が集まりにくい小グループの場合は、複数団体で申し込みも可能です。

●自己負担金

集団検診と同額

●申込期日・方法

平成30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!!

【平成30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31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 (年に1回) | 胃部エックス線検査 | | 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。 | |
| | | 2,900円 | 1,000円 | | |
| | 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 | | 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。 |
| | | | 700円 | 300円 | |
| | | 胸部エックス線検査+喀痰検査 | | | |
| | | 1,400円 | 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) | 子宮頸部 | | 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。 (子宮体部がんの検診は、個別検診のみです) | |
| | | 1,400円 | 800円 | | |
| | | 子宮頸部+子宮体部 | | | |
| | | 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(P S A検査)をします。 (治療中の方は受診できません。) | |
| 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の方(年に1回) | 1,000円 | 1,000円 | 身体計測、検尿、血圧測定、血液検査、心電図検査等をします。 (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。岩国市保健センターで行う集団健診のみです。 ・9/14(金)、12/1(土)、1/20(日) 午前中 |
| | 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、検尿、血圧測定、血液検査等をします。対象の方には、4月末に山口県後期高齢者医療広域連合より受診券をお送りしています。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、心電図検査等をします。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。 |
| 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。 妊婦の方は、妊娠届出時に受診票を配布します。 |

* 市の受診券を使えば、検査費用の1～2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。

岩国市

健康とお得を手に入れよう!!

いきいき わくわく にっこり 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られる「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31年1月31日(木)

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。

<http://www.city.iwakuni.lg.jp/soshiki31/12174.html>

岩国市 健康マイレージ 検索

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）

35ポイント以上貯めたら必ずもらえる特典カード!

《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
平成31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!

特典カードが使える協力店と特典内容(一部)

平成30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
- ・進物の大進
会員価格でのお買い物
- ・フレスタ室の木店
特保・減塩商品10%OFFほか
- ・SSSスポーツプラザ
入会金無料
- ・カーブス
1週間無料体験（女性限定）
- ・サンデン旅行岩国営業所
旅行代金の割引 など



万歩計が当たりました!
これからも健康づくりに取り組みます。



H29年度 万歩計当選者 布川様

抽選で当たるプレゼントはこちら!!

いきいきコース

- ①体組成計 2名様
- ②血圧計 4名様
- ③塩分計 5名様
- ④万歩計 5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 4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 300名様

◎“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!!

平成31年2月の抽選会で、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チャンスの当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



H29年度 抽選会の様子

歯科医師からの健康講座

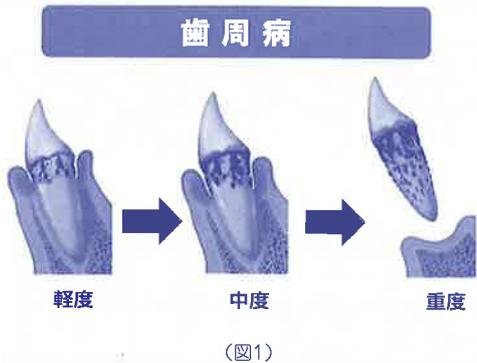
歯周病はからだの健康と関係がある！

岩国歯科医師会

むね まさ たかし
宗 正 禎 先生

歯周病はどんな病気？

歯周病は、最初は歯ぐきが赤く腫れたり、歯磨きなどの軽い刺激で出血したりします。進行すると、硬いものが噛めない、歯ぐきから膿が出るなどの症状に移行し、悪化すると、歯を支えている骨が破壊され、最後には歯は抜けてしまいます(図1)。成人の半分以上の人が歯周病を有し、40歳以上では歯を失う原因の約80%が歯周病とされています。



(図1)

歯周病は全身に影響！

歯周病は、全身の疾患やからだの健康に深く関わっていることがわかってきています。

代表的な全身疾患には、糖尿病があります。その他に歯周病は、誤嚥性肺炎、心臓病、脳卒中、早産・低体重児出産などの原因、あるいは誘発因子の一つとして注目されています(図2)。



歯周病と全身疾患の関わり (図2)

歯周病の原因は？

歯周病の直接の原因はプラーク(歯垢)です。プラークの主な成分は細菌の塊で、歯磨きが不十分だと悪玉細菌が増え、歯周病を引き起こします。そして歯周病原因菌は口の中だけに留まらず、気管支、肺にまで入り込んだり、血管を通じて血液とともに全身の臓器に運ばれたりすることがあります。また歯ぐきの炎症部位ではケミカルメデイエーター(炎症に深く関わる物質)

歯周病を治療しないと...

歯周病が糖尿病そのものを引き起こすわけではありませんが、歯周病を治療せずに放置しておく、ある種のケミカルメデイエーターはインスリン(膵臓で合成・分泌され血糖を下げるホルモン)を作用しにくくさせ、糖尿病を悪化させる傾向があります。また、高齢などで嚥下機能の低下している方

は、誤嚥によって歯周病原因菌が肺炎の原因菌と一緒に肺に入り込み、誤嚥性肺炎を引き起こすことがあります。さらに、心臓の弁に障害がある場合、血液と共に心臓にたどり着いた歯周病原因菌が、弁や内膜にこびりついて心内膜炎を引き起こしたり、菌が血管内部に堆積し動脈硬化が生じると、脳卒中などの原因になったりすると考えられています。妊婦に関しても、早産・低体重児出産などの問題を引き起こす要因の一つとして歯周病がクローズアップされています。

定期的な歯科健診の重要性

歯周病の治療は口の中だけではなく、からだの健康のためにも大切です。しかし、歯周病はサイレントディーズ(静かなる疾患)と呼ばれ、普段はあまり痛みなどの症状を伴わずに進行する傾向があります。そのため、歯周病に罹患していることや、病気が進行していることに気が付かない方が多いのです。したがって、特に痛みなどの自覚症状がない場合でも歯科健診を受け、早期発見・治療を行うことが重要です。また、歯周病は再発しやすい病気であるため、いったん治療が終了した後も定期的にメンテナンスを受けることをお勧めします。

5歳児（年中児） 発達相談を行います！



岩国市では、年中児を対象に、5歳児発達相談を実施します。この年齢は、ことばや運動面の発達に加えて、お友達との遊びや園の生活を通じてルールや人との関わり方を身につけていく、成長著しい時期です。

お子さんに苦手なことがあっても、子どもは関わり方の工夫次第でその対処のしかたを習得していく力があり、周りの人たちの関わりでその力を上手に引き出すことができます。

この相談は、育児について困っている保護者の方や集団生活の中で困っているお子さん、園の先生に対し、関わり方やよりよい支援を考えていくものです。

対象児

市内に在住の平成25年4月2日〜平成26年4月1日生まれの児



問診票配布

市内の幼稚園、保育園を通じて6月から9月頃に配布し、回収します。

※市内の幼稚園や保育園に入園していない方は、直接保健センターへご連絡ください。

相談方法

問診票に記入していただいた相談内容をもとに、保健師等が保育園や幼稚園に訪問して、園でのお子さんの様子や、保護者の方から家での様子を伺います。その内容をもとに関わり方などの助言をします。

※この相談は、障害の有無等を診断したり、就学の際の特別学級等を勧めるものではありません。

※すでに療育機関等を利用されている場合は、療育機関で相談ください。

問い合わせ先

岩国市保健センター
☎ 24-3751

どのお子さんにもあてはまる、やる気のでる関わり方の工夫例です。

●じっくり研究者タイプのお子さんには…

（集中すると周りがみえない、敏感で不安が強い、だけど 約束を守る、最後までやりとげる）



●ひらめき行動派タイプのお子さんには…

（じっとしてられない、考える前に手が出ちゃう、だけど 発想豊か、行動力バツグン）



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11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 ☎24-3751 (3日前までに) |
| | 6月18日(月) | 10:00～12:00 | C: お産のイメージとリラックス体操 | | |
| | 7月3日(火) | 10:00～12:00 | D: イメージしてみよう! 子育てのあれこれ | | |
| 離乳食教室 | 6月15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) |
| 子育てのつどい | 6月12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10日(火) | | | | |
| 乳幼児学級 | 6月19日(火) | 9:30～11:30 | 基本の『き』…離乳食の進め方! 管理栄養士さんに相談 | 玖珂保健センター | |
| | 6月20日(水) | 9:30～11:30 | 子どもとお母さんのお口の健康 | 本郷保健センター | |
| | 6月20日(水) | 9:30～11:30 | さあ、はじめよう離乳食♪ | 周東保健センター | |
| | 6月26日(火) | 10:00～11:30 | 七夕会 | 南河内分館 | 要予約 ☎47-2001または ☎47-3001 |
| | 7月17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13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 | *転入等でご不明な場合は、お問い合わせください。 |
| | 6月27日(水) | | | | |
| | 7月11日(水) | | | | |
| 3歳児健診 | 6月14日(木) | 7月12日(水) | | | |
| | 6月28日(木) | | | | |
| 発達クリニック・療育相談会 | 6月21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8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 | |
| | 7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 | 6月21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 *健診の結果をお持ち下さい |
| 健康づくり教室 (食事の調理実習編) | 6月29日(金) | 9:20～11:30 | 管理栄養士、食生活改善推進員さんと一緒にバランスの良い食事を作ります。 | 岩国市保健センター | 要予約 ☎24-3751 |

* がん検診等(集団検診)の予定 希望する検診について、予約開始日から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 | 予約開始日 |
|-----------|----------|------------|--|----------|-------------------|
| 岩国市保健センター | 7月7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 | ☎24-3751 | 6月1日(金) 8:30から |
| 由宇保健センター | 7月4日(水) | 8:00～11:30 | 胃がん・肺がん・大腸がん検診 | ☎63-3111 | |
| | 7月5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 | | |
| 玖珂保健センター | 7月13日(金) | 8:00～11:30 | 子宮がん・乳がん検診 | ☎82-2020 | |
| 周東保健センター | 7月3日(火) | 8:00～11:30 | 子宮がん・乳がん検診 | ☎84-3580 | |
| | 7月10日(火) | 8:00～11:30 | 胃がん・肺がん・大腸がん検診 | | |
| | 7月11日(水) | 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 | | |

* 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 | 7月13日(金) | 14:30～16:00 | ☎29-1525 |
| ストレス相談 | 6月20日(水) | 13:30～15:30 | |
| エイズ検査 | 6月12日(火) | 13:00～16:00 | ☎29-1519 |
| | 6月26日(火) | | |
| | 7月10日(火) | | |
| | 6月5日(火) | | |
| 骨髄バンク登録 | 6月12日(火) | 9:00～11:00 | ☎29-1523 |
| | 7月10日(火) | | |
| | 6月12日(火) | | |
| B・C型肝炎検査 | 6月26日(火) | 10:00～11:00 | |
| ひきこもり家族の会 | 6月27日(水) | 13:30～16:00 | ☎29-1525 |

平成30年度
国保いきいき健診・がん検診
おとなの歯科健診



ぜひ誘い合って
受けましょう。