

～健康だより～

お元気 ですか

第75号

平成30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・子育てを応援しています! ●●●●●

ママと赤ちゃんの健康管理

- ・妊婦健康診査
妊娠届出時に妊婦健診票を
交付します。
- ・乳児健康診査
(1か月・3か月・7か月)
- ・予防接種
かかりつけ医で計画的に接種
しましょう。

子育てを応援します!

- ・こんにちは赤ちゃん訪問
母子保健推進員や保健師、助産師
が訪問します。
- ・育児相談
定例相談：岩国市保健センター
毎週火曜 (9:30～11:30)
随時、来所相談をお受けしています。
- ・離乳食教室や乳幼児学級、子育て講座

妊 娠

出 産

子 育 て

出産・子育ての準備

- ・マタニティクラス
出産や子育ての準備を
しましょう!



産後のママをサポート

- ・産後2週間相談
退院後おおよそ1週間前後に、お子さんの体
重測定や育児相談を出産した産院で受けるこ
とができます。(契約病院のみ)
- ・産後ママのほっとオアシス
退院後、授乳や育児が上手くいかない、産後
の体調が戻らないので休みたいなど、ママが
産科医療機関に宿泊して、助産師等の指導を
受けることが出来ます。(契約病院のみ)
- ・子育て支援ヘルパーの派遣
産後6か月までの、支援者のいない産婦のご
自宅に子育て支援ヘルパーが訪問し、育児や
家事の支援をします。

〈お問い合わせは、子育て世代包括支援センターへ〉
TEL 0827-29-0404

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・年末年始を除く)

●相談場所

☆子育て世代包括支援センター
(岩国市保健センター内)

☆子育て支援総合案内所
桂町2丁目6-1 (こども館内)

月曜日から金曜日は、保健師・助産師が、
土・日曜日は保育士等がご相談に応じます。



*詳細は、市HPや子育てアプリで確認い
ただくか、保健センターへお問い合わせ
ください。

9月は「がん征圧月間」、10月は「やまぐちピンクリボンキャンペーン」 がん検診 愛する家族への 贈り物

がんは、2人に1人がかかる時代！

がんを『自分のこと』として考え、“いのち”を守るために、がん検診を受けましょう。

がんを防ぐための新12か条

- 1条 たばこは吸わない
- 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 3条 お酒はほどほどに
- 4条 バランスのとれた食生活を
- 5条 塩辛い食品は控えめに
- 6条 野菜や果物は不足にならないように
- 7条 適度に運動
- 8条 適切な体重維持
- 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
- 10条 **定期的ながん検診を**
- 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
- 12条 正しいがん情報でがんを知ることから

(出典：公益財団法人がん研究振興財団)

すこく低い 山口県のがん検診受診率

平成28年度国民生活基礎調査において
「検診を受けた」と答えた人は…

【山口県の受診率の現状】

(国民生活基礎調査より)

| 種類 | 受診率/全国順位 | ※熊本県除く |
|---------|-------------|--------|
| 胃がん検診 | 33.2% / 42位 | |
| 肺がん検診 | 39.2% / 37位 | |
| 大腸がん検診 | 31.1% / 45位 | |
| 子宮がん検診* | 30.2% / 45位 | |
| 乳がん検診* | 28.2% / 46位 | |

*乳がん検診は40歳以上、子宮がん検診は20歳以上の方で2年以内に受診したことのある方の割合

○岩国市がん検診の対象者

○胃がん検診…50歳以上の男女

○肺がん・結核検診…40歳以上の男女

※65歳以上の方は、結核検診を受ける必要がありません(感染症法受診義務)。ぜひ、肺がん・結核検診を受けます。結核予防については、3ページをご参照ください。

○大腸がん検診…40歳以上の男女

○子宮がん検診…20歳以上で、昨年度子宮がん検診を受診していない女性

○乳がん検診…40歳以上で、昨年度乳がん検診を受診していない女性

○前立腺がん検診…50歳以上で、昨年度前立腺がん検診を受診していない男性

○受診方法

《個別検診》

個別検診が受診できる医療機関(受診券に同封のチラシに掲載)に直接、予約やお問い合わせをさせていただきます。

《集団検診》

集団検診の予約開始日から予約を受け付けます。必ず予約をしてください。

受診券がお手元にならない方は、岩国市保健センター(0827-24-3751)へお問い合わせください。

★女性の皆さんへおすすめ情報★

全スタッフ女性で検診を行うレディース検診(子宮がん検診・乳がん検診・18〜39歳までの女性の健康診査)があります。

今まで「怖い」「恥ずかしい」などの理由で、なかなか受診することができなかった方も、この機会にぜひ受けてみませんか？

日程

| 検診日時 | 予約開始日 |
|-----------------------|--------------------------------|
| 9月14日(金) 9時〜11時30分 | 予約受付中 現在、子宮がん・乳がん検診はキャンセル待ち |
| 12月1日(土) 9時〜11時30分 | 10月1日(月) 8時30分〜 |
| 1月20日(日) 9時〜11時30分 | 11月20日(火) 8時30分〜 |

場所 岩国市保健センター



9月24日～30日は『結核予防週間』です!

結核は過去の病気でなくなるまで!

1日あたりに換算すると、約50人の新たな患者が発生し、約5人が亡くなっています。

結核は「過去の病気」と思われがちですが、今でも全国では、年間約2万人弱の新たな患者が発生し、約2千人が命を落としている重大な感染症です。

新たな結核患者の約7割が60歳以上の高齢者となっており、特に、80歳以上は約4割を占めている状況です。

こんなときは病院へ!

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。



どうやって感染するの?

咳やくしゃみで「空気感染」する病気です。ただし、結核に感染しても必ずしも発病するわけではありません。通常は免疫力により結核菌の増殖が抑えられ、休眠状態になります。

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。

②BCG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になりやすく、生命を危うくすることもあります。予防にはBCGの接種が有効です。1歳の誕生日の前日までにBCGを接種しましょう。(国が示している標準的な接種期間は、生後5か月～8か月の期間です)

③検診を受けて早期発見する

岩国市いきいきわくわくほ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
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!?

* 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)

メンタルヘルスマESSAGES



こころの病気は、

誰でもかかりうる病気です

こころの病気で病院に通院や入院している人は、日本人のおよそ40人に1人の割合です（平成20年）。生涯を通じて5人に1人がこころの病気にかかるとも言われています。こころの病気は特別な人がかかるものではなく、誰でもかかる可能性のある病気です。不調に気づいたら、早めに適切な治療を受けることが重要です。

被災された後、心と体に変化が起る場合があります。

心や体の変化に気付かず、疲れがひどくなる場合があります。もしもこうした変化がある場合は、一人で悩まずに相談しましょう。



自分のこころ

そっと聞いてみましょう。

- ① ゆうつで気分が沈む、もの悲しい
- ② 好きだったこともやりたくない
- ③ 気力、集中力が低下し、何をやるもおっくう
- ④ 疲れやすく、体がだるい
- ⑤ 眠れない
- ⑥ 人に会いたくない
- ⑦ 物事を悪いほうばかりに考える
- ⑧ 自分を責め、自分は価値のない人間だと考える

※次のような状態が2週間以上続く時は早めの受診が大事です

- 疲れているはずなのに眠れない
- 食欲がなく体重が減少している
- 考えが堂々巡りになり、先に進まない

悩みを抱えた人は…

「人に悩みを言えない」「どこかに相談に行ったらよいかかわらない」「どのように解決したらよいかわからない」等の状況に陥ることが多くあります。

そのため、身近な人が変化に「気づき」、声をかけることが大切です。

身近な人に、

こんな変化はありませんか？

日頃、その人のことをよく知っている人が、普段の様子と違うことに気づくことが大事です。

- ① これまでに比べて表情が暗く元気がない
- ② 体調不良の訴えが多くなる
- ③ 仕事や家事の能率が低下したり、ミスが増える
- ④ 人づきあいを避けるようになる
- ⑤ 遅刻、早退、欠勤（欠席）が増える
- ⑥ これまでしていた趣味や外出をしなくなる
- ⑦ 飲酒量が増える

声をかける時のポイント

声をかける時は、睡眠や食欲、ストレス等、身体的な状況から話しを始めること聞きやすく、答えやすくなります。例えは…

- 「よく眠れていますか？」
- 「食欲はありますか？」
- 「どこか体の調子の悪いところがありますか？」

ひとり悩まず、相談してください

こころが「SOS」を出しているから、早めに専門機関に相談、または受診しましょう。

【相談先】

① ストレス相談（臨床心理士による）

（右国健康福祉センター）

0827-29-1525【要予約】

毎月第3水曜日 13時30分～15時30分

② こころの健康相談（臨床心理士による）

（右国市保健センター）

0827-24-3751【要予約】

毎月第1金曜日 14時～16時

★心の健康電話相談

（山口県精神保健福祉センター）

0835-27-3388

月～金（祝日、年末年始を除く）

9時～11時30分、13時～16時30分

★いのちの情報ダイヤル「絆」

（山口県精神保健福祉センター）

0835-22-3321

火曜日・金曜日（祝日、年末年始を除く）

9時～11時30分、13時～16時30分

※「お元氣ですか」健康カレンダー（P

6）に①・②の開催日程を掲載しております。ご参照ください。

【困りごと相談窓口一覧】

困りごとに応じた相談先をご紹介します。パンフレットを作成しています。市HPを御覧いただくか、又は市保健センターロビー等に掲示しております。



まちの健康の話題

乳幼児と中学生とのふれあい体験学習

7月12日に錦保健センターで母推さん協力のもと、錦町の乳幼児11人と錦中3年生とのふれあい体験学習が行われました。生徒は、乳幼児とふれあう前に赤ちゃん人形で抱っこや着替えの練習をし、妊婦擬似体験もしました。生徒からは「改めてお腹を痛めて産んでくれたお母さんにも感謝したいし、見守ってくれた家族のみんなにもお礼を言いたい。」「自分が生まれて周りの人たちが笑顔になったり幸せを感じてくれていたんだ。」と感想がありました。



効果的な運動を体験しました!

～ 健康づくり教室 運動編 ～

7月18日に岩国市総合体育館で健康づくり教室「運動編」を開催しました。生活習慣改善のため運動に取り組みたい人を対象に、健康運動指導士から効果的なウォーキングと筋力アップの運動を学びました。また、体育館内のトレーニングジムの見学も行いました。参加者からは、「ウォーキングの基本知識を学べてよかった。」「久しぶりにトレーニングジムを利用してみようと思う。」などの感想がありました。

ママと子どもの歯とお口の話

～ 歯科衛生士さんから学ぼう ～

5月16日に周東保健センターで乳幼児学級があり、17組の親子が参加されました。日頃使っている歯ブラシを持参してもらい、実際に磨きながら歯科衛生士さんから直接仕上げ磨きの方法を学びました。

泣いてしまった子どもさんも終わったあとに「よく頑張ったね。歯がきれいになったよ」と声をかけると笑顔に戻りました。



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 | 10月22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) |
| | 10月29日(月) | 10:00～12:00 | C:お産のイメージとリラククス体操 | 岩国市保健センター | |
| | 11月6日(火) | 10:00～12:00 | D:イメージしてみよう!子育てのあれこれ | 岩国市保健センター | |
| 離乳食教室 | 10月19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 | 10月9日(火) 11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 | |
| 乳幼児学級 | 9月18日(火) | 9:30～11:30 | こどもの歯を守るためには何をします? | 玖珂保健センター | |
| | 9月19日(水) | 9:30～11:30 | 助産師さんに聞いてみよう ～授乳のあれこれ～ | 周東保健センター | |
| | 9月25日(火) | 10:00～11:30 | 親子で遊ぼう1・2・3 | 北河内分館 | 要予約 ☎47-3001 |
| | 9月27日(木) | 9:30～11:30 | みんなであそびましょう・虫歯予防の生活習慣について～口腔機能の大切さ～ | 錦保健センター | |
| | 9月28日(金) | 10:00～11:30 | 子どもの発育発達についてI(発達の相談)～中学生のお兄ちゃんお姉ちゃんと遊ぼう～ | 由宇中学校ミーティングルーム | |
| | 10月2日(火) | 9:30～11:30 | ささっと簡単! 野菜レシピでもりもり食べよう | 本郷保健センター | 要予約(9/25まで) ☎76-0220 |
| | 10月16日(火) | 9:30～11:30 | ふれあいを大切に～児童館の先生といっしょに遊ぼう～ | 玖珂保健センター | |
| 10月17日(水) | 9:30～11:30 | 親子で絵本をたのしんじゃおう! | 周東保健センター | | |
| 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26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。 |
| | 10月10日(水) | | | 玖珂保健センター | |
| | 10月17日(水) | | | 岩国市保健センター | |
| | 10月24日(水) | | | 玖珂保健センター | |
| | 11月14日(水) | | | 岩国市保健センター | |
| 3歳6か月児健診 | 9月20日(木) | 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。 |
| | 9月27日(木) | | | 玖珂保健センター | |
| | 10月11日(木) | | | 岩国市保健センター | |
| | 10月25日(木) | | | 岩国市保健センター | |
| 発達クリニック・療育相談会 | 9月20日(火) | 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) |
| | 10月18日(火) | | | | |
| | 11月15日(火) | | | | |
| こころの健康相談 | 10月5日(金) 11月2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 | |

*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 | 9月20日(火) | 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 | 美川保健センター | 要予約 ☎76-0220 |
| | 9月21日(水) | | | 岩国市保健センター | 要予約 ☎24-3751 |
| | 10月3日(火) | | | 美和保健センター | 要予約 ☎76-0220 |
| | 10月18日(火) | | | 岩国市保健センター | 要予約 ☎24-3751 |
| | 10月23日(火) | | | 玖珂保健センター | 要予約 ☎82-2020 |
| 健康づくり教室(食事の知識編) | 9月28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) | 10月26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良い食事を作ります | | |
| 健康づくり教室(運動編) | 11月7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 | |

*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 |
|-----------------|----------------------------|------------|--|-------------------------|
| 岩国市保健センター | 9月30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 |
| | 11月10日(土) ※9月10日(月)予約開始 | | | |
| | 11月11日(日) ※9月11日(火)予約開始 | | | |
| 岩国市役所(1F多目的ホール) | 11月6日(火) ※9月6日(木)予約開始 | 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 | ☎24-3751 (岩国市保健センター) |
| 由宇保健センター | 10月16日(火) | 8:00～11:30 | 胃がん・肺がん・大腸がん検診 | ☎63-3111 |
| | 10月17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 | |
| 玖珂保健センター | 10月30日(火) | 9:00～11:30 | 子宮がん・乳がん検診 | ☎82-2020 |
| | 9月28日(金) | 8:00～11:30 | 胃がん・肺がん・大腸がん検診 | |
| 周東保健センター | 9月21日(金) | 9:00～11:30 | 子宮がん・乳がん検診 | ☎84-3580 |
| 柱島供用会館 | 10月18日(水) | 8:00～11:30 | 大腸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診 | ☎24-3751 (岩国市保健センター) |

*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 | 11月9日(金) | 14:30～16:00 | ☎29-1525 |
| ストレス相談 | 9月19日(水) 10月17日(水) | 13:30～15:30 | |
| Eイズ検査 | 9月25日(火) | 13:00～16:00 | ☎29-1519 |
| | 10月9日(火) | | |
| | 10月30日(火) | | |
| | 11月13日(火) | | |
| | 10月9日(火) | | |
| 骨髄バンク登録 | 10月9日(火) | 9:00～11:00 | ☎29-1523 |
| | 11月13日(火) | | |
| | 9月25日(火) | | |
| B・C型肝炎検査 | 10月30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 | 9月26日(水) 10月24日(水) | 13:30～16:00 | ☎29-1525 |
| ひきこもり家族教室 | 10月10日(水) 11月14日(水) | 13:30～15:30 | ☎29-1525 |

正しい手の洗い方



石けんで洗い終わったら、十分に水で洗い流し、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします。(厚生労働省ホームページより)