

～健康だより～

お元気 ですか

第77号

平成31年1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

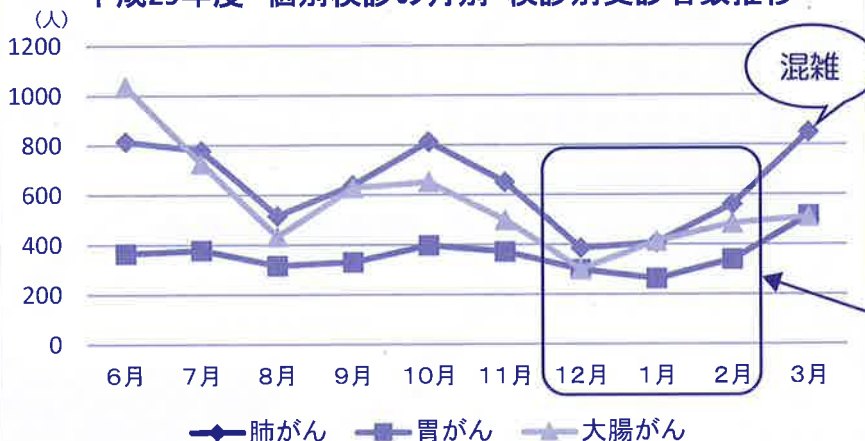
有効期限迫る!!

平成30年度

各種がん検診

受診券の有効期限は、平成31年3月30日(土)までです!!

平成29年度 個別検診の月別・検診別受診者数推移



平成29年度の月別・検診別受診者推移(左図)を見てみると、3月は受診者が多くなっています。

12月、1月、2月は受診者が少ない傾向があります。
体の調子がよければ、ぜひ1～2月に受診しましょう。

★★★ よくある質問 ★★★

Q 受診券が手元にない。もらえますか？

A 検診の対象の方で、今年度まだ利用していなければ、すぐに発行できます。
保健センターへお問い合わせください。

Q 市の検診は、国民健康保険の人しか受けることができないのですか？

A がん検診は、社会保険の方でも職場検診がない方は受けることができます。

Q 個別検診と集団検診、受けるならどちらがいいですか？

A 検診により、個別検診にしかない項目(胃内視鏡など)があります。
内容をご確認いただき、ご自分が受けやすい方法で受診しましょう。

●個別検診：市内医療機関で受ける検診

都合の良い時に受けることができます(予約が必要な場合があります)。また、精密検査になっても安心して相談ができます。

●集団検診：保健センターなどで受ける検診

自己負担額が安いですが、日程が限られます。その後精密検査に行く際等に、病院を検討する必要があります。

**平成30年度 国保いきいき健診の受診券の有効期限も
平成31年3月30日(土)まで。受け忘れのないように!!**

市民部会(8地域部会)では、健康づくり活動を実践しています!

食育の推進



美和地域部会

活動テーマ

健診を受けてみんさい!
野菜を食べて元気になろう!
ラジオ体操をしよう!

笑顔であいさつ運動



錦地域部会

活動テーマ

ラジオ体操で健康な体と仲間
をゲット!



岩国地域部会

活動テーマ

体を動かそう! もう一步!
野菜料理をとうろ! もう一皿!
口腔ケアを話題にしよう
定期的に健診を
受けよう

ストップ生活習慣病

市民総出で健康づくり



本郷地域部会

活動テーマ

健診を受けよう!
ラジオ体操をしよう!
野菜を摂ろう!

**88団体
18,498人が
一人ひとりの豊かな
人生を目指して
活動中!!**

H30年10月末現在

由宇地域部会

活動テーマ

運動に取り組もう
まずはウォーキングから!

周東地域部会

活動テーマ

体を動かそう!



玖珂地域部会

活動テーマ

自分で知ろう
自分のからだ
~笑顔で健康に
過ごすために~

活動テーマ

ラジオ体操に
取り組もう!
ウォーキングを広めよう!
お口の健康健診を広めよう

美川地域部会



くわくわく

わくわく

くわくわく

市民部会の参加団体を募集しています!

市民一人ひとりが健康を保つためには個人の努力も必要ですが、仲間がいることで取り組みを続けやすくなります。健康づくり計画の趣旨に賛同して、一緒に活動していただける団体を募集しています。保健センター(24-3751)までご連絡ください。

企業から健康づくりを発信しています!

「岩国市健康づくり計画 いきいき・わくわく・にっこり岩国」に基づき、健康づくりを職域や地域ぐるみの取組として盛り上げ、その活動にご協力いただける企業を「岩国市健康づくり協賛企業」として登録していただいております。

岩国市健康づくり協賛企業【22企業】 平成30年11月末現在

- | | |
|--------------------|------------------------------|
| ○やましろ商工会 | ○岩国西商工会 |
| ○山口県東部ヤクルト販売株式会社 | ○フィットネスクラブ・オーシャン |
| ○(一財) 玖珂町体育施設等管理協会 | ○マックスバリュ西日本株式会社 |
| ○(一財) 岩国市体育協会 | ○帝人株式会社 岩国事業所 |
| ○旭化成建材株式会社 岩国工場 | ○東洋紡績株式会社 岩国事業所 |
| ○岩国通運株式会社 | ○(一社) 山口県トラック協会 岩国支部 |
| ○有限会社 パインウェル | ○株式会社 丸久 |
| ○株式会社 フレスタ | ○株式会社 ミコー食品 |
| ○周東文化会館 | ○生活協働組合コープやまぐち 岩国支部 |
| ○有限会社 雙津峡開発 | ○岩国商工会議所 |
| ○有限会社 らかん高原 | ○岩国パブリックサービス株式会社 【H30年度新規登録】 |



岩国市健康づくり協賛企業募集中!

「岩国市健康づくり協賛企業」に登録し、一緒に活動していただける企業を随時募集しています。

対象

従業員や家族、市民の皆さんに対して、次に掲げるいずれかの啓発活動を市と連携して行なうことができる企業。

活動内容

1. 毎日朝食や野菜を食べることの啓発
2. 市が実施する各種がん検診・特定健康診査の受診の啓発
3. 岩国市健康づくり計画に沿った健康づくり活動



岩国パブリックサービス株式会社様の登録証交付式の様子
(H30年11月19日に働く婦人の家にて実施)

岩国市いきいきわくわくにっこり健康マイレージ ～ お得な制度をご存知ですか? ～

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

締切迫る! 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

岩国市 健康マイレージ 検索

よりイキイキと過ごすために

特定保健指導を 利用しませんか？

■特定保健指導とは？

特定健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善による生活習慣病の予防効果が多く期待できる方に対して、専門スタッフ（保健師、管理栄養士など）が生活習慣を見直すサポートをします。

■特定保健指導を受けるメリットは？

○ご自身の健康状態を確認できます。

○健診の結果により、現在の健康状態にあった生活習慣等に関する情報の提供や改善のためのアドバイス等の支援が受けられます。

○糖尿病や心臓病・脳卒中等を予防し、いつまでも健やかな生活を送ることに繋がります。

岩国市の特定保健指導を利用した約3割の方がメタボリックシンドローム・メタボリックシンドローム予備群から脱出しています！

■特定保健指導の流れ

『特定保健指導利用券』が届く

『国保いきいき健診』を受診した2〜3か月後に、特定保健指導対象者には、利用券が届きます。

特定保健指導の申込みをする
健診結果説明会に参加することができます。

体組成計で体の状態を確認できます！



生活改善目標の設定と実践

効果的なウォーキングや食事のバランスが学べる健康づくり教室に参加することができます。

実践の成果を確認

利用から3〜4か月後まで、必要なアドバイスを受けることができます。

■特定保健指導Q&A

Q. 利用に費用はかかりますか？

A. 無料で利用できます。

Q. 特定保健指導を利用しないとどうなりますか？

A. 指導は義務付けられたものではありませんが、利用しない場合はご自身の生活習慣を見直すチャンスを見逃してしまうことになりますので、なるべく積極的な利用をお願いします。

Q. 色々と指摘される指導は受けたくないのですが…

A. 「あれダメ」「これダメ」の指導ではなく、体の状態と一緒に確認し、自身にあった生活習慣の改善を選択できるサポートをします。

■利用した方の声

もっと早くサポートを利用しておけば良かった。

食べ過ぎや運動不足を注意されるかと思っていただけ、一緒に生活の見直しをしてもらえてよかった。



「ご自身で運動や食事について気をつけておられる方も、確認の場として特定保健指導をご利用ください。（申込先）岩国市保健センター」

0827-24-3751

ノロウイルスの感染を予防しよう！

ノロウイルスは、冬場に多く発生する感染性胃腸炎の原因の一つです。

■症状は？

主に、吐き気、嘔吐、下痢、腹痛であり、発熱は軽度です。これらの症状が1〜2日くらい続きます。健康な人は軽症で回復しますが、こどもやお年寄りなどでは、重症化したり、吐いたものを誤って気道につまらせ死亡する場合もあり、注意が必要です。

■どうやって感染するの？

ウイルスに汚染された食品等を摂取したり、ウイルスが含まれる便や吐物から、人の手を介して感染します。

また、便や吐物が乾燥して舞い上がり、吸い込むことでウイルスに感染する場合もあります。

■予防方法は？

①しっかり手洗いをしましょう！

手洗いは、手や指についているウイルスを減らす最も効果的な方法です。調理前・食事の前・トイレに行った後は必ず手を洗いましょう。

②調理する場合は、しっかり加熱！

食品の中心部が85℃以上で90秒以上の加熱が望ましいです。

子育て応援団「母子保健推進員」さんを募集しています!

「母子保健推進員」とは?

- 身近な子育ての応援者として、市の依頼により、活動していただいている方です。
- 地域の親子に「お元気ですか?」「大きくなったね!」「赤ちゃんかわいいね!」と声をかけていただくことで、ママ達は安心できたり、元気になることができます。
- 地域の子どもの健やかな成長を願って、一緒に子育て応援活動をしてみませんか?



【家庭訪問】

0歳から2歳頃までのお子さんのいるご家庭を訪問し、育児情報の提供や、イベントのご案内、「お元気ですか?」と声かけをしています!

こんな活動をしています!

【子育て輪づくりイベント】

お子さんやご家族みんなで楽しめるイベントの開催、お母さん同士の交流の場づくりを行っています!
楽しいですよ~!!

【各種イベント、事業への協力】

地域のイベントへの参加や、幼児健診など、市の行事への協力もしています。

【広報活動】

子育てに関する情報紙の作成や、育児に役立つチラシ等の配布もしています!



活動は、無理のない範囲内で大丈夫!

募集内容

*対象

岩国市在住でボランティア活動ができる方。子どもが好きな方。
子育て中の方、子育て経験のある方、または、助産師、保健師、看護師、保育士の資格がある方。

*募集人員

30名程度

*募集期間

平成31年1月31日(木)まで

*申し込み

岩国市保健センター Tel 24-3751

《申し込み後は…》

平成31年2月に説明会、研修会を行います。
たくさんの方と一緒に楽しく活動してみませんか?
あなたのお申し込みを、お待ちしております!

関心がある方、
述べている方、とりあえず
説明会にご参加ください!



おめでとうございまー!

このたび、日頃の地域活動のご功績により、左記の方が表彰を受けられました。おめでとうございまー!

【母子保健推進会議会長(全国)表彰】 松田 純子様(由宇町)



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。(1月16日～3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	1月18日(金) 2月22日(金) 3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)
マタニティクラス	2月18日(月) 2月25日(月) 3月5日(火) 3月10日(水)	10:00～12:00 10:00～12:00 10:00～12:00 10:00～12:00	B:妊婦さんと赤ちゃんの栄養のお話 C:お産のイメージとリラックス体操 D:イメージしてみよう!子育てのあれこれ A:妊娠中の身体の変化と赤ちゃんのお世話	岩国市保健センター	要予約(3日前まで) ☎24-3751
子育てのつどい	2月12日(火) 3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	
乳幼児学級	1月25日(金)	10:00～11:30	もしものときどうする	由宇保健センター	
	1月16日(水)	9:30～11:30	こどもの事故を予防しよう	周東保健センター	
	2月19日(火)	9:30～11:30	家族(こども)の食事の基本	玖珂保健センター	
	2月20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	
	2月22日(金)	10:00～11:30	お口にも体にもやさしいおやつ	由宇保健センター	
	2月25日(月)	10:00～11:30	保育士と遊ぼう	藤 河 分 館	要予約☎41-0037
	2月26日(火)	10:00～11:30	おひなさま	南 河 内 分 館	要予約☎47-2001
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	1月23日(水) 2月13日(水) 2月27日(水) 3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 *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。 ☎24-3751
	1月24日(木) 2月14日(木) 2月28日(木) 3月7日(木) 3月14日(木)			玖珂保健センター 岩国市保健センター	
3歳6か月児健診					
発達クリニック・療育相談会	1月17日(水) 2月21日(水)	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	2月1日(金) 3月1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
健康づくり教室(食事の知識編)	1月25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
健診結果説明会	1月31日(木) 2月21日(木) 3月12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。		
健康づくり教室(食事の調理実習編)	2月26日(火)	9:30～11:30	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。		
健康づくり教室(運動編)	3月6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、実施日の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（定員に達しているものもあります）	予約電話番号
岩国市保健センター	1月20日(日)	9:00～11:30	子宮がん・乳がん・女性の健診（全スタッフ女性）	☎24-3751
	2月 2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	
	2月 3日(日)			

*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	3月 8日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	1月16日(水)	13:30～15:30	
	2月20日(水)		
エイズ検査	1月22日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	2月12日(火)		
	2月26日(火)		
	3月12日(火)		
	2月12日(火)	[夜間]17:00～19:00	
骨髄バンク登録	2月12日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
	3月12日(火)		
B・C型肝炎検査	1月22日(火)	10:00～11:00	
	2月26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	1月23日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	2月27日(水)		

ノロウイルスやインフルエンザなどの感染予防のための正しい手の洗い方

