

～健康だより～

お元気 ですか

第91号

令和3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)

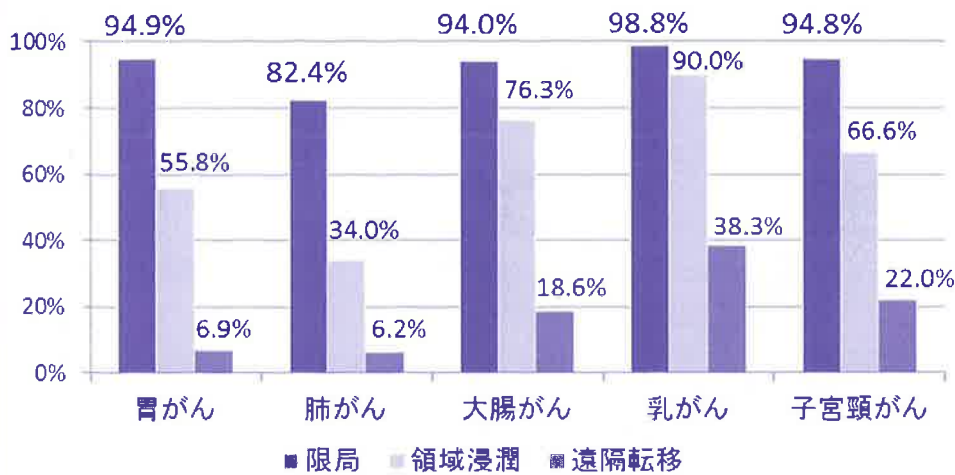
TEL (0827) 24-3751(代)

FAX (0827) 22-8588(代)

〒740-0021 岩国市室の木町3丁目1番11号

日本人の2人に1人ががんにかかる時代です。

【5大がん進行度別5年生存率】*



■限局

がんが最初にできた臓器に限られている状態

■領域浸潤

がんが最初にできた臓器の所属リンパ節への転移や、隣接臓器にしみ込むように広がっている状態

■遠隔転移

がんが最初にできた臓器から離れた場所にあるリンパ節や臓器にも転移や浸潤している状態

※出典 国立がん研究センターがん対策情報センター 2010-2011年5年生存率集計報告書

医療技術の進歩で、がんになっても、早く見付けて早く治療すれば、生存率は高まります。

そのため、症状がない時から定期的にがん検診を受診すること、精密検査が必要との結果が届いたらできるだけ早く医療機関を受診することが重要です。

がんは不治の病ではありません！

～市で行うがん検診と対象者～

大腸がん検診

40歳以上の
市民

肺がん検診

40歳以上の
市民

胃がん検診

50歳以上の
市民

前立腺がん検診

50歳以上の
男性市民で
前年度未受診者

子宮頸がん検診

20歳以上の
女性市民で
前年度未受診者

乳がん検診

40歳以上の
女性市民で
前年度未受診者

市のがん検診を受けるには受診券が必要です。
受診券は5月末に郵送します。
ただし、過去3年間、市のがん検診を受けてない方は、受診券が郵送されません。受診券が必要な方は保健センターに御連絡ください。

岩国市民で、対象者条件を満たしていれば誰でも受診できます。

職場等ではがん検診を受ける機会がない方は、ぜひ受診してください。

受けよう、がん検診！

知ろう!受けよう!国保いきいき健診

(国保いきいき健診は岩国市特定健康診査の愛称です)

国の定めた年に一度の健康診断です。

誰が受けられるの?

40歳から74歳の岩国市国民健康保険に御加入の方



※御自身が持っている健康保険証を発行しているところ(保険者)が健康診断を行うこととなります。岩国市国民健康保険でない40歳以上の方は、御自身の健康保険証で組合を確認し、組合へお問い合わせください。

料金はどのくらい?

無料です。

検査料(1万円程度)が補助されます。



どんな検査があるの?
どのくらい時間はかかるの?

健診は約1時間で終わります。

※混雑状況により、健診にかかる時間が前後する場合があります。あらかじめ御了承ください。

血液検査



血圧測定



身体計測



問 診



心電図



検 尿



【市のホームページ】
(R3年度の健診)



高血圧症

動脈硬化

脂質異常症

糖尿病

肝硬変

アルコール性肝臓病

腎不全

痛風

など

どんな病気がわかるの?

年に1回受診することで、検査数値の悪化による病気の早期発見や生活習慣を見直すきっかけとなります。

【令和3年度がん検診・健康診査・いい歯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 (令和4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	50歳以上の方 (年に1回)	胃部レントゲン検査		胃部レントゲン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。) 胃レントゲン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。
			2,700円	1,000円	
			胃内視鏡検査		
			2,700円		
	肺がん・結核検診	40歳以上の方 (年に1回)	胸部レントゲン検査		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する必要があります。) 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	
			胸部レントゲン検査+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。)
	子宮頸がん検診	20歳以上の女性 (2年に1回)	1,000円	1,000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。
乳がん検診	40歳以上の女性 (2年に1回)	1,600円	1,000円	マンモグラフィ(乳房のレントゲン撮影)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。 (前立腺の病気で治療中の方は、検診の対象になりません。)	
健 康 診 査	国保いきいき健診 (特定健康診査)	40歳以上で、岩国市国民健康保険に加入の方(年に1回)	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。 (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(受診日時点)39歳以下の女性(高校生を除く)(年に1回)		1,000円	身体計測、検尿、血圧測定、血液検査等をします。 岩国市保健センターで行う集団健診のみです。 ・9/16(木)、12/8(水) 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、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	いい歯おとなの歯科健診	20歳・25歳・30歳・35歳・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。 歯垢(デンタルプラーク)の除去をします。 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交付します。

* 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御確認ください。

* 令和3年5月下旬に受診券を郵送します。受診券が届かない方は、保健センターまで御連絡ください。

定期的に歯科健診を受けていますか

よく食べ、よく話し、よく笑う 健康と笑顔は口もことから



歯と口の健康は、全身の健康に関係するだけでなく、おいしく食べる喜びや人とのコミュニケーションのためにもとても大切です。

平成30年に市が20歳以上の男女に行ったアンケート調査結果によると、○一年に一回以上歯科健診を受けている市民の割合は、47.2%で、男性は女性より割合が低く、特に40～64歳の男性が低い。

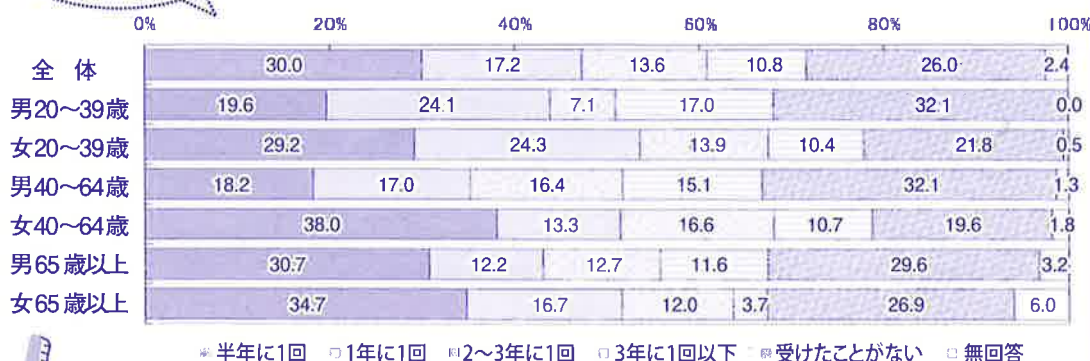
○歯科健診を受けたことがない市民の割合は26.0%で、男性の20～39歳と40～64歳で32.1%と高い。○また、「一部噛めない食べ物がある」「噛めない食べ物が多い」「噛んで食べるのができない」など、食べ物の咀嚼に問題のある市民の割合は、40～64歳、65歳以上の男性で3割以上いる。



若いころからのケアが大事ですね

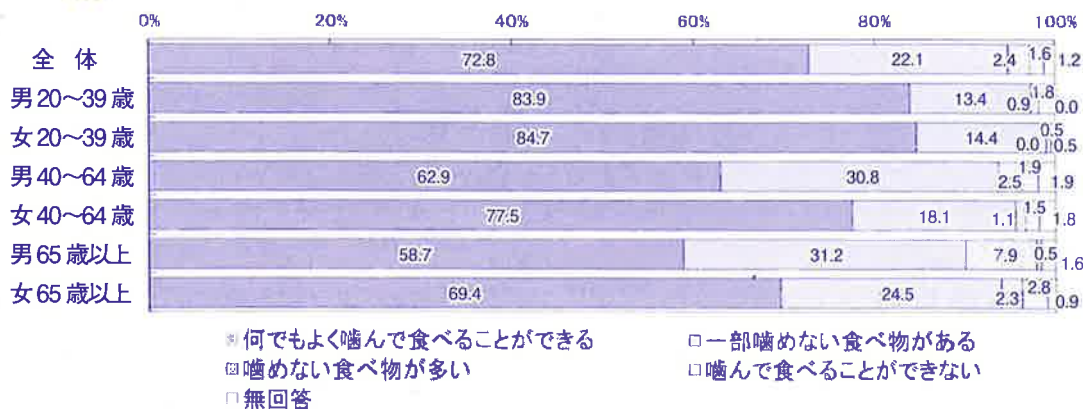
【歯科健診の受診頻度】

岩国市のアンケート結果



【食べ物の咀嚼状況】

岩国市のアンケート結果



む し ば
6月4日～10日は、
歯と口の健康週間です。

△第2次岩国市健康づくり計画行動計画より▽
いつまでも自分の歯で食べられることは、健康で長生きすることにつながります。毎日のセルフケアと定期的な歯科健診を心がけましょう。

- フッ素入り歯磨き粉や歯間ブラシを使いましょう。
- かかりつけ歯科医で、定期的に歯科健診を受けましょう。
- 1～30回以上噛むように心がけましょう。
- 毎食後、歯みがきをしましょう。
- 歯ブラシを定期的に交換しましょう。

歯と口の健康のために
一人一人が
取り組みましょう！

なくそう！望まない受動喫煙

5月31日は「世界禁煙デー」5月31日～6月6日は「禁煙週間」

【受動喫煙による健康被害】

子どもでは…

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

大人では…

脳卒中や虚血性心疾患、肺がんなど

受動喫煙って何？

本人がたばこを吸っていないくても、他の人が吸っているたばこから立ち上る煙や、その人が吐き出す煙を吸いこんでしまうことをいいます。いずれの煙にもニコチンやタールなど**多くの有害物質**が含まれています。

受動喫煙による健康への影響が大きい子どもや病気のある方には、特に配慮が必要です！

たばこは健康に影響を与え、様々な病気の原因となることが分かっています。たばこについて正しい知識を持ち、受動喫煙防止や禁煙に努めましょう。

喫煙・受動喫煙の状況

○習慣的に喫煙している者の割合は16・7%、(男性27・1%、女性7・6%)で、この10年間でみると減少しています。年齢階級別にみると、30～60歳代男性ではその割合が高く3割を超えています。

○たばこを吸わない人が、受動喫煙に遭遇した場所は、「飲食店」で29・6%と最も高く、次いで「遊技場」「路上」27・1%となっています。

(資料：平成30年度
国民健康・栄養調査)

たばこの煙の主な有害物質

ニコチン…タバコを止めにくなる原因になっているほか、血管が収縮し血流を悪くします。タール…発がん性物質を10数種類程度含んでいます。肺を黒くし、肺機能の低下を招きます。一酸化炭素…血液中の酸素の運搬能力を低下させ、息切れを起します。



感染リスクが高まる「5つの場面」

①飲酒を伴う懇親会等

飲酒の影響で気分が高揚すると同時に注意力が低下します。

②大人数や長時間におよぶ飲食

大人数、例えば5人以上の飲食では、大声になり飛沫が飛びやすくなります。

③マスクなしでの会話

マスクなしに近距離で会話をすることで、飛沫感染のリスクが高まります。車やバスで移動する際の車中でも注意が必要です。



④狭い空間での共同生活

長時間にわたり閉鎖空間が共有されるため、感染リスクが高まります。

⑤居場所の切り替わり

- 仕事での休憩時間に入った時など、居場所が切り替わることで、気のゆるみや環境の変化により、感染リスクが高まる場合があります。
- 休憩室、喫煙所、更衣室などは注意しましょう。



新型コロナウイルスの
感染リスクを下げる行動をとりましょう！

感染リスクを下げるための行動

- 手洗い、手指消毒を徹底しましょう。(不特定多数の人が利用する施設の出入り時、外出から帰った時、目や口・鼻を触る前、咳やくしゃみ・鼻をかんだ後、食事の前・後、トイレの使用後など)
- 飛沫を飛ばさない、飛沫を吸い込まないように、**マスクを着用**しましょう。
- 人と人の距離をとりましょう。(1m)
- 屋内では、こまめに**換気**をしましょう。
- 飲食するのなら、少人数、短時間で、なるべく普段一緒にいる人と(できるだけ、同居家族以外ではいつも近くにいる4人まで)、会話の時はマスクを着用し、深酒は控える等を守りましょう。

**毎年6月は「食育月間」
毎月19日は「食育の日」です。**

食は生命の基本であり、心身の健やかな成長や健康で幸せな生活を送るために欠かせないものです。新型コロナウイルス感染症予防の為に、規則正しくバランスよく食べ、免疫力を保つておくことが大切です。食育月間を機会に、まずは朝ごはんから見直してみませんか？



**毎日朝ごはんをおいしく
食べていますか？**

夜眠っている間もエネルギーは使われています。朝起きた時は、体も脳もエネルギー不足になっています。

朝ごはんを食べると体温が上がり、体も脳も目覚め、集中力もアップします。

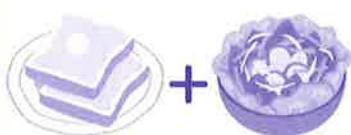
また、朝ごはんをおいしく食べるためには、睡眠を十分とる、夜食をひかえる等、日常生活全体を見直し、規則正しく生活することも大切です。

しっかり食べている人は…



主食・主菜・副菜が、バランスよくそろっていますか？

1品だけ食べている人は…



トーストにサラダ、ごはん味噌汁など、もう1品プラスして栄養価をアップ！

食べていない人は…



何か少しでも食べやすいものを食べることから始めましょう！

朝ごはんを
しっかり食べて、
元気に1日を
スタート！



麻しん・風しんを予防しまじよう！

予防接種が最も有効な予防法です。

【子どもの定期予防接種】

麻しん・風しん定期予防接種の対象年齢になったら、なるべく早く予防接種を済ませましょう。

次の年齢に当てはまる方は、無料で接種できます。

第1期	第2期
1歳の誕生日から2歳の誕生日の前日まで	年長児（小学校就学前の3月31日まで）



★定期予防接種の対象でない方へ

これまでに予防接種を受けていない方、麻しん及び風しんにかかったことがない方、どちらも不明な方はかかりつけ医にご相談の上、予防接種をご検討ください。（麻しんまたは風しんにかかったことがある人が、ワクチンを接種しても副反応は増強しません。）

成人男性の

【風しん抗体検査及び予防接種】

これまで風しんの定期接種の機会がなかった世代の男性について無料で風しんの抗体検査・予防接種をつけられる事業が実施されています。まだお済みでない方は、早めに受けましょう。

○対象者

昭和37年4月2日～

昭和54年4月1日生まれの男性

○事業の期間…令和4年3月31日まで

○検査・予防接種の受け方…岩国市保健センターから送付された無料クーポン券を使って医療機関や職場検診

などで検査が受けられます。抗体がないと判定された方は予防接種が受けられます。無料クーポン券がお手

元にならない方は、保健センターまでご連絡ください。

連絡ください。



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、お子さんの発達について心配し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28年4月2日～平成29年4月1日生まれの子



発達相談の流れ

①問診票を配布します

市内の幼稚園、認定こども園、保育園を通じて5月～6月頃に問診票を配布します。

※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。

②お子さんの様子を伺います

問診票の相談内容をもとに、園や家でのお子さんの様子を保健師等が担任の先生や保護者の方からお聞きします。

③発達相談を行います

お子さんご様子や相談内容に応じて、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、療育機関でご相談ください。

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。

●じっくり研究家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)

前もって予定を伝える。



不安が強いときは無理強いないで段階的に。



話しかけるときは穏やかに。



●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)

指示の前には、名前を呼んで注目させてから。短い言葉で具体的に。



指示はひとつずつ。できたら認めて次の指示を。



苦手なことの挑戦は、前後に好きな行動を挟む。



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14日(月)	10:00～11:30	妊婦さんと赤ちゃんの栄養 編		岩国市保健センター	要予約 ☎24-3751
	6月21日(月)	10:00～11:30	お産の準備 編			
離 乳 食 教 室	6月11日(金)	13:30～15:30 (当日受付は 13:00～13:25)	離乳食の話 と試食	＜基本編＞対象：おおむね3～6か月児	岩国市保健センター	要予約（3日前まで） ☎24-3751 （託児なし）
	7月2日(金)	＜応用編＞対象：おおむね7～10か月児				
子 育 て の つ ど い	6月8日(火)	9:30～11:30	親子で遊ぼう！語ろう！		岩国市保健センター	要予約（定員あり）
	7月13日(火)					☎24-3751
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	
	6月15日(火)	9:30～11:30 (受付は11:15まで)			玖珂中央コミュニティセンター	要予約☎82-2020 (玖珂保健センター)
	6月16日(水)	9:30～11:30 (受付は11:15まで)			周 東 中 央 公 民 館	要予約☎84-3580 (周東保健センター)
	6月25日(金)	10:00～11:30			由宇保健センター	要予約（定員あり） ☎63-3111
1 歳 6 か 月 児 健 診	6月9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
	6月23日(水)					
	7月14日(水)					
3 歳 6 か 月 児 健 診	6月10日(木)					
	6月24日(木)					
	7月15日(木)					
発 達 ク リ ニ ッ ク	6月17日(木)	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)
こころの健康相談	6月4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2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17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 (食事の実践編)	6月29日(火)	9:30～11:00	試食で汁物の塩分や、1日に摂りたい野菜の量が確認できます	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、8:30から17:15までです。(平日のみ)

場 所	実 施 日	予約開始日	内 容	時 間	予約電話番号
由宇保健センター	6月30日(木)	6月1日(火)	胃がん・肺がん・大腸がん検診	8:30～11:30	☎63-3111
	7月1日(木)		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		
	7月31日(火)		乳がん・子宮頸がん検診		

* 岩国健康福祉センター(保健所)の相談会・検査等予定 (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9日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ス ト レ ス 相 談	6月16日(水)	13:30～15:30	
エ イ ズ 検 査	6月8日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	6月22日(火)		
	7月13日(火)		
	6月1日(火)	17:00～18:30	
	6月8日(火)		
骨 髄 バ ン ク 登 録	6月8日(火)	9:00～11:00	☎29-1523
	7月13日(火)		
B・C型肝炎検査 風しん抗体検査	6月22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23日(水)	13:30～16:00	☎29-1525

新型コロナウイルス感染症の流行状況により、健診や教室等の行事に変更が生じることがあります。

行事の変更等については、ホームページ等でお知らせします。