

～健康だより～

お元気 ですか

第92号

令和3年7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

令和3年4月から 歯や口腔の健康から全身への健康の維持・向上
をはかるために開始しました。

対象者の方は、ぜひ受診してください。



いい歯 おとなの歯科健診



対象

20, 25, 30, 35, 40,
50, 60歳の市民及び妊婦

令和4年3月31日時点の年齢
(対象者には受診券を送付します。)

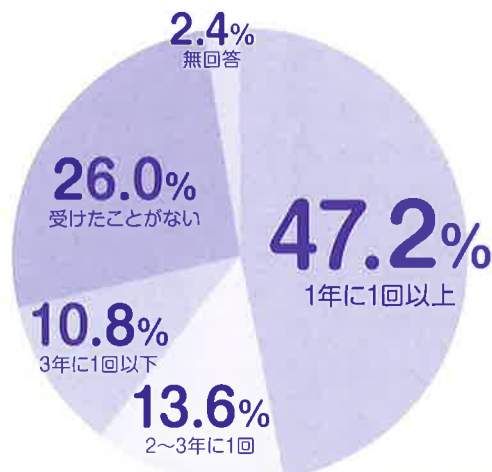
内容

- 歯科健診 (歯周疾患健診)
- 歯垢除去

(歯科医師または歯科衛生士が
歯ブラシを使ってケアします。)

「セルフチェック」と「定期的な歯科健診」で
健診の対象でない方も 歯の健康を保ちましょう!

岩国市民の歯科健診の受診頻度



岩国市民の

約2人に1人が

定期的に
歯科健診を
受けています。



(第2次岩国市健康づくり計画策定時アンケートから)



熱中症を防ぐために マスクをはずしましょう

ウイルス
感染対策は
忘れずに!



屋外で
人と2m以上
(十分な距離)
離れている時

マスク着用時は



激しい運動は避けましょう

のどが渇いていなくても
こまめに水分補給をしましょう



気温・湿度が高い時は
特に注意しましょう

マスクを着けると皮膚からの熱が逃げにくくなったり、気づかないうちに脱水症状になるなど、体温調節がしづらくなってしまういます。
暑さを避け、水分を摂るなどの「熱中症予防」と、マスク・換気などの「コロナ感染予防」を両立させましょう。

熱中症予防×コロナ感染予防で夏場を健康的に!

熱中症予防のポイント

☆暑さを避けましょう

- ・涼しい服装、日傘や帽子の利用
- ・少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- ・涼しい屋内がない場合は日陰へ

☆のどが渇いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- ・1日あたり1.2リットルを目安に
- ・1時間ごとにコップ1杯
- ・入浴前や起床後もまず水分補給を
- ・大量に汗をかいた時は水分補給も忘れずに

☆エアコン使用中もこまめに換気をしましょう

- ・窓とドアなど2か所を開ける
- ・扇風機や換気扇を併用する
- ・換気後は、エアコンの温度をこまめに再設定

☆暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

- ・暑さに備え、暑くなり始めの時期から、無理のない範囲で適度に運動(やや暑い環境)で「ややきつい」と感じる程度で毎日30分程度)
- ・毎朝など、定時に体温測定と健康チェック
- ・体調が悪い時は、無理せず自宅で静養

高齢者、子ども、障害者の方は、熱中症になりやすいので十分に注意しましょう



蚊に刺されない!

防虫剤や蚊取り線香などを使う



肌の露出が少ない服装

虫除けのスプレーや軟膏を塗布

ヒトスジシマカ
5月中旬から10月下旬
ごろにかけて活動

◎蚊が媒介する感染症
ウィルスをもった蚊に刺されると、
デング熱、ジカウィルス感染症及び日
本脳炎等に感染することがあります。
デング熱、ジカウィルス感染症は、日
本ではヒトスジシマカという蚊を介し
て感染します。この蚊は雑木林・墓地・
竹林・公園・藪などでみられます。

忘れていませんか? 蚊の対策

◎ジカ熱やデング熱に感染するといっ
なるの?

感染しても全ての人に症状が出ると
は限りませんが、発熱や関節の痛み、
発疹が出るといった症状が1週間ほど
出ます。

■予防のポイント

◎蚊に刺されない!

◎蚊を増やさない!

左記のイラストの予防策を心がけま
しょう!

蚊を増やさない!**水たまりの除去**

植木鉢の皿



雨ざらしの用具

屋外に放置された
空き缶・空き瓶**岩国市****いきいき****わくわく****にっこり****健康マイレージ**

健康とお得を手に入れよう!!

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」と「参加賞（なくなり次第終了）」がもらえます。また、抽選で『市内温泉日帰り食事付ペアプラン』などが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：令和4年1月31日(月)

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>

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）

**《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!
さらに先着で参加賞もプレゼント!
注) 応募はお一人さま1回限りです。



35ポイント以上貯めたら
必ずもらえる特典カード!

③使う& 当たる!?

特典カードを使おう!
2月にプレゼントが当たるかも!?

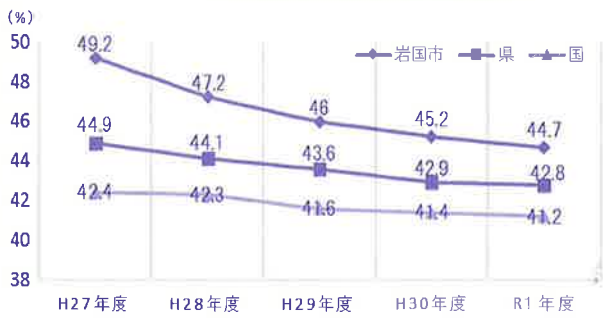
今より10分多く 体を動かそう！



国保いきいき健診の結果によると、岩国市の運動習慣のある人の割合は、全国や山口県と比べ高いものの、年々減少傾向にあります。

そのうえ、新型コロナウイルス感染症の影響で、外出を自粛し、身体活動量が減ってしまったという人の増加も懸念されます。

週2回以上1回30分以上の
運動習慣がある人の割合



資料：国保データベース

運動で得られる効果

身体を動かすことは、糖尿病や高血圧、動脈硬化、心臓病などをはじめとする生活習慣病の発症リスクを低下させ、病気に対する免疫力を高めると言われています。

また、高齢者においても歩行などの日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡率を減少させる効果があり、介護予防のためにも、若い世代から積極的にからだを動かす習慣を身につけることが大切です。

さらに運動は、ストレス解消や良質な睡眠、心の健康にもつながります。

生活の中で「動く」を増やそう

年齢やライフスタイルによって異なりますが、家事や仕事をしている時などにも、運動するチャンスはたくさんあります。まずは、今より10分多く、身体を動かしましょう。

今よりも10分多く身体を動かすこと

例

を1年間継続すると、1.5～2.0 kgの減量効果が期待できるといわれています。自分に合った機会を見つけ、気軽にできることから始めてみましょう。



掃除や洗濯などの家事をきびきびとこなしてみる



テレビ体操やラジオ体操を習慣にする



エレベーターを使わず階段を利用する



近くに出かける時は、車の代わりに歩くか自転車で移動



テレビを見ながらストレッチやスクワット





まちの健康の話題

赤ちゃんの誕生を楽しみに「マタニティ教室」



保健センターで開催したマタニティ教室の様子です。これからママ、パパになるご夫婦が参加し、初めての沐浴に挑戦しました。緊張しながらも、家族が増えることを想像しながら熱心に取り組まれていました。

出産までのことやお産のこと育児のことなど心配なことがあればお気軽にご相談ください。



親子で体操！「藤河乳幼児学級」



今年度、第1回の藤河乳幼児学級が開催されました。「親子で体操」というテーマで、講師からお子さんの発達過程の説明を受けながら、時期ごとの大切な体の動かし方を学びました。お子さん達は思いっきり身体を動かす遊びに夢中になって、とても楽しそうな様子でした。

感染症が気掛かりで外出を控えがちですが、おうち時間を使ってお子さんとの遊びを楽しめるといいですね。

いつまでも元気で長生き「室の木・砂山介護予防教室」

“住み慣れた地域でいつまでも元気に暮らしたい”と室の木供用会館で介護予防教室がスタートしました。週に1回の開催で15名程度の参加があります。岩国はつつ体操やラジオ体操、頭と体を使うレクリエーションなどを行い、心身のリフレッシュにつながっているようです。

開始当初は保健師がサポートしましたが、6月からは参加者が協力し合って企画・運営していきます。

皆さんの地域でもやってみたいと思われましたら、お近くの地域包括支援センターにご相談ください。



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。
(7月16日～9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
育 児 相 談	毎週火曜日	9:30～11:30	こどもの発達・子育て相談	岩国市保健センター	
	7月20日(木)	受付 9:30～11:15	身体計測、保健師、歯科衛生士の個別相談	玖珂保健センター	要予約 ☎82-2020
	7月30日(金)	受付 10:00～11:20	身体計測、保健師、管理栄養士の個別相談	由宇保健センター	要予約 ☎63-3111
	8月18日(木)	受付 9:30～11:15	身体計測、保健師の個別相談	周東保健センター	要予約 ☎84-3580
	9月14日(木)			玖珂保健センター	要予約 ☎82-2020
	9月15日(金)			周東保健センター	要予約 ☎84-3580
1歳6か月児健診	7月28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。 ☎24-3751
	8月25日(木)				
	9月8日(木)				
3歳6か月児健診	7月29日(金)				
	8月26日(金)				
	9月9日(木)				
発達クリニック・療育相談	8月19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・児童心理士が応じます。	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	8月6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	
	9月3日(金)				

***がん検診等(集団検診)の予定** 新型コロナウイルス感染症の流行状況により、実施に変更が生じる場合があります。

場 所	実 施 日	時 間	内 容	予約開始日	予約電話番号
岩国市保健センター	8月28日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	6月29日(木)	☎24-3751
	8月29日(日)				
	9月11日(土)	8:00～11:30		7月12日(月)	
	9月12日(日)				
玖 珂 中 央 コミュニティセンター	9月3日(金)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん検診	7月5日(月)	☎82-2020 (玖珂保健センター)
	9月4日(土)	8:00～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診		
本郷ふるさと交流館	8月19日(木)	8:30～11:30	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん・前立腺がん検診・国保いきいき健診	6月21日(月)	☎76-0220 (美川保健センター)
ハ ー モ ニ ー み わ	8月20日(金)	8:30～11:30			
	8月21日(土)				
錦 ふ る さ と セ ン タ ー	8月24日(木)	8:30～11:30		6月21日(月)	
	8月25日(金)			6月25日(金)	

***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	9月10日(金)	14:30～16:00	☎29-1525
ストレス相談	7月21日(木)	13:30～15:30	
	8月18日(木)		
	9月15日(木)		
エイズ検査	7月27日(木)	13:00～16:00	☎29-1519
	8月10日(木)		
	8月24日(木)		
	9月14日(木)		
	8月10日(木)	[夜間]17:00～18:30	
骨髄バンク登録	8月10日(木)	9:00～11:00	☎29-1523
	9月14日(木)		
B・C型肝炎検査 風しん抗体検査	7月27日(木)	10:00～11:00	
	8月24日(木)		
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 家族のつどい	7月28日(木)	13:30～16:00	☎29-1525
	8月25日(木)		

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。また、利用希望の際は、各所へ電話等でご確認ください。