

～健康だより～

お元気 ですか

第107号

令和6年1月1日発行

発行：岩国市保健センター
(岩国市健康推進課)

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

母子保健推進員(母推さん)を 募集しています!

募集しています!



母推さんは、身近な子育ての応援者として、ボランティアで活動しています。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」など声をかけていただくことで、保護者の方は安心できたり、元気になることがあります。子どもたち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。

活動内容

【家庭訪問】

2歳までのお子さんがいるご家庭を訪問します

【地域での子育て支援活動】

各地域で子育てのつどいや親子で遊べる場の提供をしています

【市の行事への協力】

幼児健診や乳幼児学級の手伝いをしています



中学生と乳幼児のふれあい体験

家庭訪問



幼児健診のお手伝い



子育てイベントでははいはいよちよち競走



子育てイベントでの手型・足型作成

岩国市では、167人の母推さんが活動中です(令和5年10月1日現在)。
一緒に楽しく活動しませんか!



岩国市母子保健推進協議会

募集内容

●対象

- ① 岩国市にお住まいの方
- ② 子育て支援に関するボランティア活動ができる方
- ③ 説明会と年2回の新任母推研修会を受講できる方

●募集人数

30人程度

●申し込み

令和6年1月26日(金)までに、左記にご連絡下さい。

活動いただく前に、説明会を行っています。説明会は令和6年2月の予定です。

●問い合わせ

こども家庭課母子保健班

(岩国市保健センター内)

TEL(0827)29-5099

令和6年度食生活改善推進員養成講座 受講生を募集します!

《募集要項》

- 対象 ①岩国市にお住まいの方
②健康づくり活動に関心があり、全6回の講座を受講できる方
③講座終了後に食生活改善推進員として地域活動ができる方
- 募集期間 令和6年1月10日(水)～2月9日(金)
- 定員 20人程度
- 参加費 2,000円(調理実習材料費等として、1回500円×4回分)
- 申込み・問い合わせ 岩国市保健センター 電話 24-3751

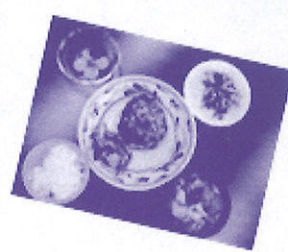


《開催日程》

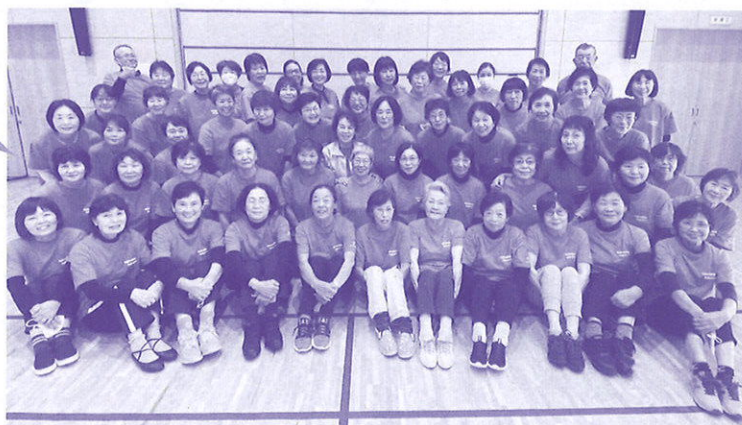
日程	時間	内容	場所
1 5月31日(金)	9:30～11:30	開講式、講話、オリエンテーション	岩国市保健センター
2 6月	9:30～13:30	食育(講話・演習)、調理実習	各地区保健センター
3 8月9日(金)	9:30～13:30	食品衛生(講話・演習)、調理実習	岩国市保健センター
4 9月	9:30～13:30	生活習慣病予防(講話・演習)、調理実習	各地区保健センター
5 10月25日(金)	9:30～13:30	運動(講話・実技)、調理実習	岩国市保健センター
6 11月22日(金)	9:30～11:30	閉講式、講話、オリエンテーション	岩国市保健センター

※2回目と4回目の講座は各地区で開催される「食生活改善推進協議会支部研修会」と合同で開催

《養成講座の様子》



『岩国市食生活改善推進協議会』は、現在202人の仲間で、食生活を中心とした生活習慣の改善を図り、市民の健康づくりを応援するボランティア活動を続けています。



☆市ホームページをご覧ください➡





まちの健康の話題

「ウォーク長山」ラジオ体操会がラジオ体操優良団体表彰 中国地方表彰を受賞!



10月11日、今津町の長山公園を拠点に活動が続ける団体「ウォーク長山」ラジオ体操会が、長年ラジオ体操の普及と推奨に貢献したことが認められ、(株)かんぽ生命保険から、ラジオ体操優良団体表彰地方表彰を受賞しました。平成30年の府県等賞に続き2度目の受賞になります。

「ウォーク長山」は、昭和56年にウォーキングやごみ拾い活動などの参加者が健康への意識を高めラジオ体操を始めるようになり、今年で42年。参加者は、18人で、最高齢者は91歳。参加者の交流の場にもなっています。

10月11日、いつも通り、ラジオ体操第1、第2で心地よい汗を流した後、表彰式が行われました。代表の吉村満仁さんは、受賞について、「自然と人が集まり、『人の和』ができてここまで成長した。地域の方々が楽しみや自信を感じることができるよう、これからも活動を続けていきたい。」と話されていました。

ラジオ体操は毎朝6時30分からで、どなたでもご参加いただけます。



玖珂地域部会

ノルディックウォーキング体験会



10月17日に「ノルディックウォーキング体験会」が桜づつみ公園で、開催されました。

玖珂地域部会所属の団体員を対象に行われ、13人が参加しました。参加者は、ノルディックウォーキングのポールの使い方や歩行時の姿勢について、講師の岩国市スポーツ推進委員からレクチャーを受けたあと、秋空の下を颯爽とウォーキングし、さわやかな汗を流しました。

参加者からは、「杖だといふ下を向いてしまうけど、ポールが2本あると前を見て歩けるね。」「いつもより歩幅が広いし、腕をしっかり使って歩けている。姿勢も良いみたい。」という感想がありました。

錦保健センター 乳幼児学級

10月26日、錦保健センターで乳幼児学級を開催し、親子3組が参加されました。今年は、岩国地区消防組合警防課から講師として塩田さんをお招きし、『防どう!こどもの事故・けが』をテーマにお話していただきました。子どもに多い事故や救急要請が多い事例について知り、心肺蘇生法や窒息



時の対応について、実技を交えながら学ぶことができました。

さらに、母子保健推進員による絵本の読み聞かせが行われ、子どもたちは興味津々で聞いていました。他にも、記念に手形・足形をとったり、母子保健推進員からのお土産があったりと、親子で楽しい時間を過ごしました。和気あいあいとした雰囲気の中で、お母さん同士の交流も深まりました。



受け忘れていませんか？

がん検診と国保いきいき健診の受診券の

有効期限は令和6年3月31日(日)まで

●市のがん検診の対象者は？

岩国市民であれば、ご加入の健康保険に関係なく、受診できます。

検診の種類	対象者
胃がん	50歳以上
肺がん・結核	40歳以上
大腸がん	40歳以上
乳がん	40歳以上の女性で 前年度未受診者
子宮頸がん	20歳以上の女性で 前年度未受診者
前立腺がん	50歳以上の男性で 前年度未受診者

(令和6年3月31日時点での年齢)



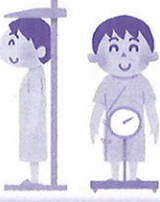
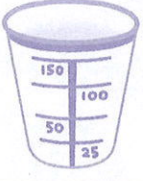
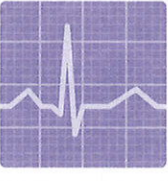
©山口県

●国保いきいき健診の対象者は？

40歳から74歳までの岩国市国民健康保険にご加入の方

※ご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っています。岩国市国民健康保険でない40歳以上の方は、ご自身の健康保険証で保険組合を確認し、組合へお問い合わせください。

●国保いきいき健診はどんな検査をするの？

	血圧測定		身体計測
	検尿		血液検査
	問診		心電図

●申し込み方法は？

STEP1 受診券を準備する

お手元に受診券がない方は、下記の二次元バーコードから電子申請又は保健センターにお電話(0827-24-3751)ください。



【受診券の発行
(再発行) 申し込み】

STEP2 医療機関を選ぶ

受診券に同封の「医療機関一覧表」からご希望の医療機関をお選びください。

※下記の二次元バーコードからも医療機関一覧表の確認ができます。



【市ホームページ
(R5年度の検診)】

STEP3 電話で申し込む

医療機関に直接電話でお申し込みください。



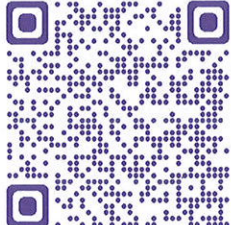
令和5年度 不妊治療費・不育症検査治療費助成のお知らせ

●不妊治療（一般不妊治療、人工授精治療）、不育症の検査治療を受けられたご夫婦に対し、経済的な負担の軽減を図るために費用の一部を助成しています。

◇ 岩国市の助成 ◇

	岩国市一般不妊治療費の助成	岩国市不育症検査治療費の助成																					
対 象 者	申請日に岩国市に住所を有する法律上の夫婦	申請日に夫または妻が岩国市に住所を有し、法律上の婚姻もしくは事実婚をしている夫婦																					
対象となる治療	タイミング法、男女の薬物療法、検査、手術	■不育症検査治療費のうち、自己負担分を助成します。（医療保険適用の有無は問いません。） ■診断のための検査や治療効果を確認するための検査等、治療の一環として実施される検査を含みます。 ■入院時差額ベッド代、食事代など直接治療に関係のない費用は含みません。 ■山口県不育症検査費の助成の対象となる費用は助成対象となりません。																					
所得要件	前年（1月から5月までの申請の場合、前々年）の夫婦の所得の合計額が730万円未満	なし																					
助 成 額	1年度当たり 3万円以内	1年度当たり 20万円以内																					
助成期間・回数	通算5年 ■転入前の自治体で助成を受けた場合も含みます。 ■3年目以降については、医師が必要と判断した場合に限ります。	なし																					
申請締切注意事項	令和5年4月1日から令和6年3月31日までに受けた治療が対象です。 必ず 令和6年3月31日まで に提出してください。 ■治療が終了していても、治療費の額が助成額上限になった時点で申請可能です。 ※期限を過ぎて申請書等を提出された場合、受け付けることができません。書類が整い次第、お早めに申請をお願いします。																						
申請書類提出先・お問合せ	<table border="1"> <thead> <tr> <th></th><th>住 所</th><th>電 話</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>こども家庭センター（岩国市役所2階）</td><td>岩国市今津町1丁目14-51</td><td>29-0404</td></tr> <tr> <td>こども家庭課母子保健班（岩国市保健センター内）</td><td>岩国市室の木町3丁目1-11</td><td>29-5099</td></tr> <tr> <td>岩国市由宇保健センター</td><td>岩国市由宇町中央1丁目10-11</td><td>63-3111</td></tr> <tr> <td>岩国市玖珂保健センター</td><td>岩国市玖珂町4933-2</td><td>82-2020</td></tr> <tr> <td>岩国市周東保健センター</td><td>岩国市周東町下久原1208-1</td><td>84-3580</td></tr> <tr> <td>岩国市美川保健センター</td><td>岩国市美川町四馬神1057</td><td>76-0220</td></tr> </tbody> </table> ※申請書類は岩国市のホームページからもダウンロードできます。			住 所	電 話	こども家庭センター（岩国市役所2階）	岩国市今津町1丁目14-51	29-0404	こども家庭課母子保健班（岩国市保健センター内）	岩国市室の木町3丁目1-11	29-5099	岩国市由宇保健センター	岩国市由宇町中央1丁目10-11	63-3111	岩国市玖珂保健センター	岩国市玖珂町4933-2	82-2020	岩国市周東保健センター	岩国市周東町下久原1208-1	84-3580	岩国市美川保健センター	岩国市美川町四馬神1057	76-0220
	住 所	電 話																					
こども家庭センター（岩国市役所2階）	岩国市今津町1丁目14-51	29-0404																					
こども家庭課母子保健班（岩国市保健センター内）	岩国市室の木町3丁目1-11	29-5099																					
岩国市由宇保健センター	岩国市由宇町中央1丁目10-11	63-3111																					
岩国市玖珂保健センター	岩国市玖珂町4933-2	82-2020																					
岩国市周東保健センター	岩国市周東町下久原1208-1	84-3580																					
岩国市美川保健センター	岩国市美川町四馬神1057	76-0220																					

◇ 山口県の助成 ◇

	山口県人工授精費の助成	山口県不育症検査費の助成
対 象 者	県内に住所を有し、人工授精治療を受けている法律上の夫婦	以下のすべてに該当する方が対象 ■既往流死産回数が2回以上ある方 ※ただし、生化学的妊娠（化学流産）は含まない。 ■申請日に、山口県内（下関市を除く）に住所を有している方 ■不育症検査費助成事業検査受検証明書（別記第2号様式）を国に提出することに同意している方
対象となる治療	人工授精（医療保険適応）	
所得要件	前年（1月から5月までの申請の場合、前々年）の夫婦の所得の合計額が730万円未満	
助 成 額	1年度当たり 9千円以内	
助成期間・回数	通算5年 ■転入前の自治体（山口県内）で助成を受けた場合も含みます。 ■3年目以降については、医師が必要と判断した場合に限ります。	
申請締切注意事項	■申請書等は、治療を受けた日の属する年度内に提出してください（消印有効）。なお、3月に治療を受けた方で、年度内の申請が困難な場合、翌月4月15日まで申請することができます（当年度、すでに限度額まで助成を受けた方は対象外）。	 詳しくは山口県ホームページにてご確認ください
申請書類提出先・お問合せ	山口県岩国健康福祉センター 岩国市三笠町一丁目1-1/☎29-1523 ※岩国市各保健センター、こども家庭センターでも申請可能です ※申請書類は山口県のホームページからもダウンロードできます。	

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。
1/16 ~ 3/15までの行事を掲載しています。

行事名	実施日	時間	内容	場所	備考
マタニティクラス	2月7日(水)	9:30~11:30	A: 今日から実践! ととのえよう! 妊娠中の「からだ」と「こころ」編 B: イメージしてみよう! 楽なお産と赤ちゃんとの生活編	岩国市保健センター	要予約(定員16組) 「母子モいわくに」 から要予約 ☎29-5099
	2月22日(水)				
	3月3日(日)				
	3月4日(月)				
離乳食教室	1月19日(金)	13:30~15:00	離乳食の話 <応用編> 対象: おおむね7~10か月児 <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(定員20組) 「母子モいわくに」 から要予約 ☎29-5099
	3月8日(金)				
	2月9日(金)				
子育てのつどい	2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	要予約(定員15組) 「母子モいわくに」 から要予約 ☎29-5099
	3月12日(火)				
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	予約不要
	1月17日(水)	9:30~11:15	身体計測、歯科衛生士・保健師の個別相談	周東中央公民館 (総合センター日内)	要予約☎84-3580 (周東保健センター)
	1月26日(金)	10:00~11:30	身体計測、管理栄養士・保健師の個別相談	由宇保健センター	要予約(定員15組) ☎63-3111
	2月21日(水)	9:30~11:15	身体計測、管理栄養士・保健師の個別相談	玖珂中央コミュニティセンター (総合センター案内)	要予約☎82-2020 (玖珂保健センター)
	3月12日(火)		身体計測、保健師の個別相談	周東中央公民館 (総合センター日内)	
1歳6か月児健診	1月24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。 ☎29-5099
	2月14日(水)				
3歳6か月児健診	2月28日(水)				
	3月13日(水)				
	1月25日(木)				
	2月15日(木)				
	2月29日(木)				
発達クリニック・ 療育相談会	1月18日(水)	12:30~17:45	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(定員あり) ☎29-5099
	2月15日(水)				
こころの健康相談	2月2日(金)	14:00~16:00	公認心理師による心の相談が受けられます。	岩国市保健センター	要予約(定員あり) ☎24-3751
	3月1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	1月23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	岩国市保健センター	要予約☎24-3751
	2月19日(月)			玖珂中央コミュニティセンター (総合センター案内)	
	2月22日(木)			岩国市保健センター	
	3月11日(月)			岩国市保健センター	
健康づくり教室 食生活編	1月26日(金)	9:30~11:00	管理栄養士と自分の食生活を振り返り、一人一人に合った 具体的な1日の食事の目安量を確認することができます。	岩国市保健センター	要予約☎24-3751
健康づくり教室 運動編	3月13日(水)	9:30~11:30	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	要予約☎24-3751

* 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17日(水)	13:30～15:30	
	2月21日(水)		
エイズ検査	1月23日(火)	13:00～16:00	☎29-1519
	2月13日(火)		
	2月27日(火)		
	3月12日(火)		
	2月13日(火)	[夜間]17:00～18:30	
骨髄バンク登録	2月13日(火)	9:00～11:00	☎29-1523 ガイダンス「2」
	3月12日(火)		
B・C型肝炎検査 風しん抗体検査	1月23日(火)	10:00～11:00	
	2月27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24日(水)	13:30～16:00	☎29-1525
	2月28日(水)		
ひきこもり家族教室	1月24日(水)	13:30～15:30	☎29-1525

感染症を予防しよう!



○外出先からの帰宅時や食事の前、トイレに行った後などこまめに手洗いをしましょう!

