



※8月16日現在の情報です。

新型コロナワクチン **秋** 開始接種のお知らせ 無料

ウェブ番号 1019190 

対象者	初回接種を終了した すべての人	接種券を紛失した場合や、前回接種後に転入した場合は、ウェブか下記問い合わせまで電話で申請してください。 <div style="border: 1px dashed gray; padding: 5px; margin-top: 10px;"> ウェブ申請  新型コロナワクチン接種券発行申請 </div>
接種開始日	【12歳以上】9月20日(水) 【生後6カ月～11歳】9月25日(月) ※接種終了日はいずれも令和6年3月31日(日)予定	
接種場所	かかりつけ医など個別接種実施医療機関	
接種するワクチン	オミクロン株(XBB.1.5)に対応したワクチン	
接種間隔	前回接種から3カ月経過後	
接種券	9月中旬から順次発送	

問合せ 新型コロナウィルス感染症医療対策室 ☎39-9908 ☎35-6533

※生後6カ月以上の人の初回接種は、通年実施しています。
※新型コロナワクチンの接種は強制ではありません。
重症化リスクが高い人は接種をご検討ください。

9月9日は「救急の日」

ウェブ番号 1004885

救急車の適正利用にご協力ください

救急車で搬送された人の約24%が軽症の人です。

急な病気やけがについて 救急にかかる前に電話で相談できます。

看護師などが症状の緊急性を判断し応急手当の方法などをアドバイスします。

救急医療電話相談

おとな 概ね15歳以上 **#7119** または ☎083-921-7119 (毎日24時間)

こども 概ね15歳未満 **#8000** または ☎083-921-2755 (毎日19:00～翌朝8:00)

●休日・夜間の救急医療機関への適正受診にご協力ください

休日・夜間の救急医療機関は、突然の体調不良やケガで緊急を要するときに、その命を守るために適切な判断や応急処置を行うためのものです。

●がまんせずに、早めの相談・早めの受診

具合が悪い場合はかかりつけ医に早めに相談し、通常診療時間内に受診しましょう。

救急の日 イベント

日時	9月10日(日) 10:00～16:00
場所	フジグラン宇部

FMきさら「防災Cafe2023 Doする防災!」や、AEDの体験コーナー・救急車との写真撮影など

問合せ ●宇部・山陽小野田消防局 警防課 ☎21-6113 ☎31-0119
●地域医療対策室 ☎39-7137 ☎35-6533

Vitality

はつらつ健康ポイント
ときわ湖畔ウォーク
～健康遊具を体験しよう～

健康遊具体験ポイントを巡り、約6kmの外周をウォーキングします。雨天時は屋内で体組成・血管年齢測定などの健康イベントを実施します。

日時	9月23日(土・祝) 9:00スタート (受付は8:30から)
集合場所	ときわ湖水ホール
問合せ	健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

※今回のイベントは住友生命Vitalityと連携して共催します。

市内24地区 / スマホ講座

ウェブ番号 1020043

シニア向け スマホ講座開催

65歳以上の人の人 

① 初級編 スマートフォンの基本操作など(各先着10人)
時間 各会場 13:30～14:30

② 上級編 LINEの使い方、SNSなどを活用した情報発信の方法など(各先着10人)
時間 各会場 15:00～16:00

申込み 9月4日(月)から、住所・氏名・年齢・電話番号・スマホの種類(iPhone・android・らくらくフォン)・受講希望会場・講座の種類(初級・上級)を受付専用ダイヤルへ ☎080-7575-6001 (受付時間10:00～17:00※土・日・祝日を除く)

開催日	会場 (各ふれあいセンター)	開催日	会場 (各ふれあいセンター)
9月21日(木)	厚東	11月21日(火)	船木
9月27日(水)	小羽山	11月22日(水)	常盤
9月28日(木)	厚南隣保館	11月29日(水)	藤山
10月 4日(水)	東岐波	12月 6日(水)	二俣瀬
10月10日(火)	川上	12月 7日(木)	岬
10月11日(水)	万倉	12月13日(水)	琴芝
10月18日(水)	西岐波	12月20日(水)	神原
10月23日(月)	見初	12月21日(木)	鷺の島
10月25日(水)	小野	12月27日(水)	西宇部
11月 1日(水)	上宇部隣保館	令和6年1月10日(水)	新川
11月 8日(水)	吉部	1月16日(火)	恩田
11月15日(水)	原	1月17日(水)	黒石

出前講座 5～20人の団体で希望に応じた講習を実施(先着5団体)

申込み 団体名・代表者住所・氏名・年齢・電話番号・スマホの種類(iPhone・android・らくらくフォン)・受講希望場所・希望内容を受付専用ダイヤルへ ☎080-7575-6001 (受付時間10:00～17:00※土・日・祝日を除く)

問合せ 市民活動課 ☎34-8565 ☎22-6016

認知症理解促進 キャンペーン

認知症になっても安心して暮らせるまちに

問合せ 高齢者総合支援課 ☎34-8303 ☎22-6026

一人で悩まず相談してみよう (相談窓口)

ウェブ番号 1005415

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター) 高齢者の総合相談窓口です。住み慣れた地域で生活できるように、介護や認知症など、どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みをご相談ください。

担当地区	電話	FAX
東岐波・川上	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	45-3969	45-1224
黒石・原	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	43-9551	35-9206
新川・鷺の島・藤山	39-6131	39-8134
厚東・二俣瀬・小野	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	67-0506	67-1413
恩田・岬	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	38-3220	38-3221

9月9日(土) 認知カフェスタUBE

(認知症カフェ合同イベント) 場所 多世代ふれあいセンター

認知症カフェを実際に体験してみよう!認知症の人やそのご家族、地域の人、専門職に相談してみたい人...どなたでも大歓迎!

時間 10:00～13:00

各認知症カフェの展示、演奏、認知症当事者の絵本読み聞かせなど

9月22日(金)・23日(土・祝) 脳の健康度測定会

場所 図書館

「記憶する」「考える」「判断する」など脳の健康度をチェックできます。 予約不要

時間 10:30～15:00 定員 100人(先着順) 所要時間 約15分

認知症関連パネル展

高校生が作成したポスター掲示など

場所・期間 ▶市役所 9月1日(金)～29日(金) ▶図書館 9月15日(金)～30日(土)

面倒くさい!時間が無い!自分は大丈夫!と思っているあなた 健診受診で安心!知って改善!

令和4年度 国民健康保険特定健診の結果 (服薬をしていない受診者)

項目	医師に相談	生活習慣の見直し	正常
血圧	24.7%	20.7%	54.6%
血糖	5.0%	55.0%	40.0%
脂質	35.9%	31.2%	32.9%

脂質異常は 3人に1人

国民健康保険の特定健診の結果、生活習慣病の治療が必要な人がいます。生活習慣病は症状のないまま進行し、症状が現れたときには、脳血管疾患・心疾患など命に関わる疾患を引き起こす可能性があります。

自覚症状がないときに「健診」を受け、自分の健康状態をチェックしましょう。

健診項目

- 身体測定 ●血圧測定 ●血液検査(血糖・脂質・肝機能など) ●尿検査

※健診項目は、加入健康保険によって若干違いがありますので、詳細は各加入健康保険にお問い合わせください。

あなたの受診方法を確認

あなたの年齢は

- 40歳～74歳以下 → 特定健康診査 (生活習慣病につながりやすいメタボリックシンドロームに着目)
- 75歳以上 → 後期高齢者健康診査 (フレイル(虚弱)に着目)

国民健康保険を利用していますか

いいえ → 加入している健康保険に問い合わせ

はい →

5月に受診券を送付しています 費用500円

4月に受診券を送付しています 無料

受診期間 令和6年3月31日(日)まで

受診期間 12月20日(水)まで

問合せ 保険年金課 ☎34-8338 ☎22-6019

詳しくはこちら 

詳しくはこちら 