

<目次>

1. 宇部市健康サポーター（事業所部門） 登録事業者募集中
2. 市政情報出前講座のご案内
3. 早期発見で生存率が大幅アップ！受けよう「がん検診」

1. 宇部市健康サポーター（事業所部門） 登録募集中

健康経営の考えでは、従業員や団体員などの健康づくりはその組織にとって投資であり、長期的視点に立ってみれば、その組織にとって大きな見返りが期待されます。

宇部市では、情報発信を含め、健康経営のお手伝いをしていきます。

健康経営に興味がある事業所がいらっしゃれば積極的にご案内をお願いします。

宇部市健康サポーター（事業所部門）を募集

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1022284.html

2. 市政情報出前講座のご案内

- ・保健師や管理栄養士が事業所に伺って無料で講演
- ・日時や所要時間はご相談に応じます。
- ・基本は対面ですが、オンラインでも◎
- ・従業員のみなさまの健康課題によって内容をアレンジします！

市政情報出前講座

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kyouyou/shakaikyoiiku/demaekouza/index.html>

3. 早期発見で生存率が大幅アップ！受けよう「がん検診」

- ・宇部市の死亡原因第1位は「がん」
- ・40歳以降に急増
- ・宇部市の受診券で費用が80%OFFに！
- ・大腸がん、乳がんが急増中

がん検診

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/gan/index.html>

●新規登録

- ・宇部市健康サポーター（事業所部門）登録申請

<https://logoform.jp/f/Q2IVO>

●配信停止・配信先変更・お問い合わせ先

- ・宇部市健康増進課

Mail:hose@city.ube.yamaguchi.jp

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目1番10号（宇部市保健センター）

TEL 0836-31-1777 FAX 0836-35-6533

無料で使える!

宇部市のみなさまへ

令和6年4月

健康づくり応援事業

市政情報出前講座

保健師や管理栄養士が
事業所等で講話します。



ゲートキーパー講座・職場のメンタルヘルス講座

身近な人への適切な支援に必要な知識、こころの健康



何から始める? へら塩ベジうべ講座

無理なくできる減塩や、野菜の上手な食べ方など



免疫力もアップ 今日から始める健康習慣

生活習慣病予防の食事・運動等の気をつけたいポイント



こころもカラダも働く世代の健康づくり

働く世代の健康課題の現状と対策、体力測定、運動体験など



ちゃんと知りたい!女性の健康

女性のライフステージに応じた健康管理のポイントなど



たばこ・アルコールの害の正しい知識

たばこやアルコールの害を分かりやすく説明
肺年齢や一酸化炭素濃度の測定も可能

写真提供: 宇部スチール株式会社 出前講座・一酸化炭素濃度測定の様子



出前講座と併せていかがですか?



以下の健康測定も可能。
お気軽にご相談ください。

- ・握力測定
- ・長座体前屈
- ・アルコールパッチテスト
- ・血管年齢測定
- ・骨波形測定 など



受けよう がん検診

令和 6 年

【受診期間】4月1日(月)から12月20日(金)

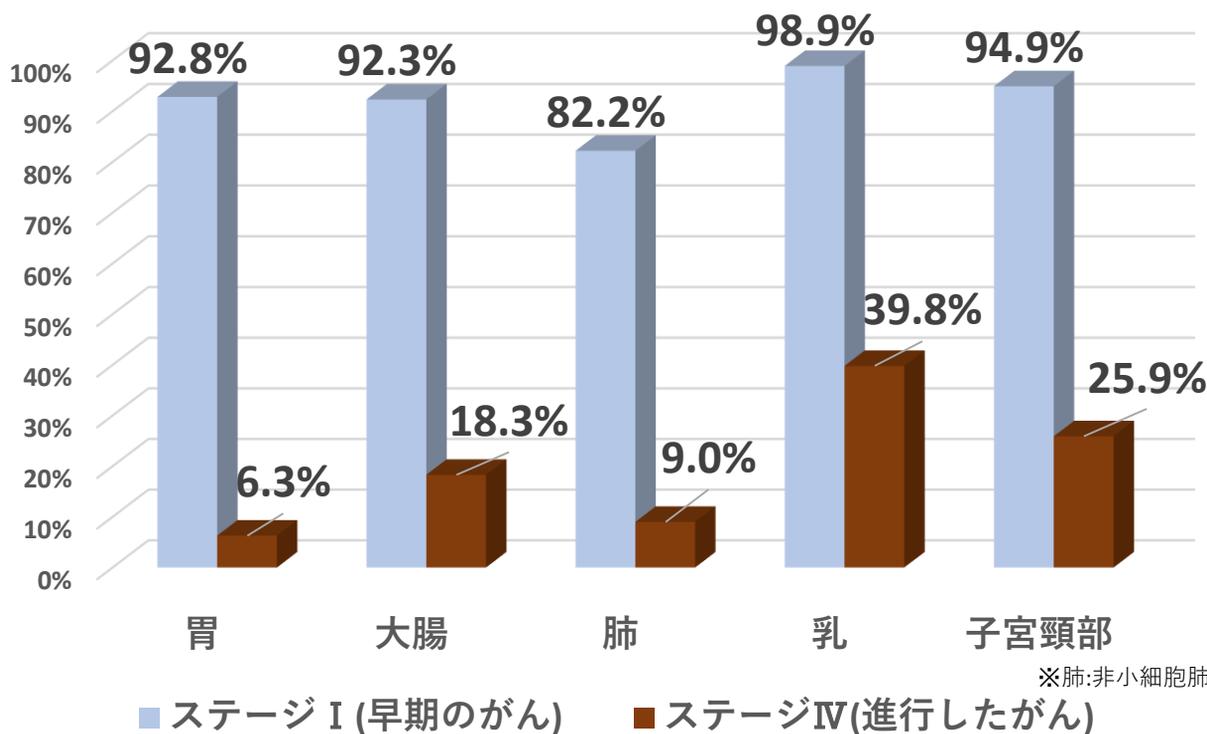
★ 職場等ではがん検診を受ける機会がない方に
受診券を発送します。



右の二次元コードまたは下記の問い合わせ先からお申込みください。

治癒の目安とされる 5年生存率

出典：5年生存率
(国立がん研究センター)



早期発見・早期治療が非常に重要です！

宇部市のがん検診の問い合わせは 宇部市保健センター

電話：0836-31-1777 FAX：0836-35-6533

がんになっても長生きできる**最も効果的な方法**は薬でも手術でもありません。

検診で早期発見

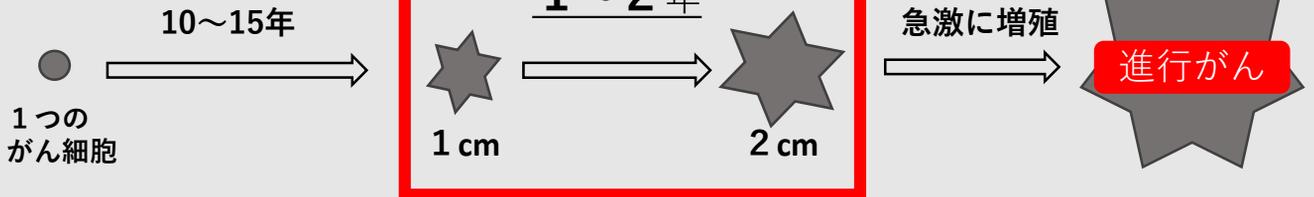
です。

一度受けたから大丈夫！
しばらくは受けなくていいかな。

がんは**1～2年**で**2倍**の大きくなり、
放っておくと急激に進行します。
定期的ながん検診を受けましょう！

がんの成長スピード

早期がんでの
発見が重要



がん検診

種類	内容	対象 ※令和7年3月31日時点の年齢です	受診間隔
胃	レントゲン検査または胃カメラ検査 ※集団検診はレントゲン検査のみ	40歳以上 (胃カメラ検査は50歳以上)	毎年
簡単 大腸	便潜血検査 (自宅で便を採取し、別日に提出)		
短時間 肺	レントゲン検査 (必要時、喀痰検査)		
乳	マンモグラフィ検査	40歳以上 (昨年度未受診者)	2年に1回
子宮	子宮頸部の細胞診	20歳以上 (昨年度未受診者)	

*費用は、年齢や受診機関によって異なります *詳しくは、がん検診の受診券に同封するリーフレットをご参照ください

お問い合わせは 宇部市保健センターまで

電話 : 0836-31-1777

FAX : 0836-35-6533