

<目次>

1. 健康サポーター（個人部門）養成講座受講生募集
2. 熱中症に注意！「熱中症警戒アラート」を活用しましょう！
3. インスタ登録ください！
4. 6月4日～10日は歯と口の健康週間

1. 健康サポーター（個人部門）養成講座受講生募集

- ・健康情報を口コミで伝えたり、市の健康づくりをお手伝いしていただける方を募集。
- ・サポーターになるには養成講座の受講が必要。講座は年に2回だけ。
- ・サポーターには定期的に LINE または郵送で最新の健康情報をお届け。
- ・サポーターだけが参加できる学習交流会を実施。参加は自由。

第1回健康サポーター養成講座申込

<https://logoform.jp/form/yuJH/580277>

2. 熱中症に注意！「熱中症警戒アラート」を活用しましょう！

- ・特に暑くなると予測された日に、注意を呼びかける「熱中症警戒アラート」を発表。
- ・宇部市でも梅雨入り前から救急搬送者が発生。
- ・本格的に暑くなる前に、十分な体力をつけておくことがポイント。
- ・こまめな水分補給と休憩を忘れずに。

熱中症予防

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019349/>

3. インスタ登録ください！

- ・健康づくりや福祉に関する見て楽しい♪役に立つ♪情報を定期的に発信しています。
- ・皆様のフォローお待ちしております！

宇部市健康福祉部（インスタ）

https://www.instagram.com/ube_kenkofukushi?igshid=MzRIODBiNWFIZA%3D%3D

4. 6月4日～10日は歯と口の健康週間

- ・歯を失う原因の第1位は歯周病。
- ・「歯周病」は、糖尿病や心臓病など全身の様々な病気につながる。

★歯周病検診クイズ★

Q.宇部市が実施する歯周病検診の対象年齢は？また、受診にかかる費用は？

クイズの答え、検診の詳しい内容については市ウェブサイトをご確認ください。

※絶対にお特な情報なので、必ずチェック！！

歯周病検診

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/1014597.html>

●新規登録、バックナンバー

- ・宇部市健康サポーター（事業所部門）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019354/1022250.html>

●配信停止・配信先変更・お問い合わせ

- ・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

健康の意識が高まるきっかけの多くは、身近な人からの言葉です

第1回 健康サポーター養成講座

無料
要予約



健康サポーターは
健康情報を身近な人に
伝え、市の健康づくりに
協力いただく方です

日時

令和6年 **6月22日**(土) 10～12時 (受付: 9時30分～)

場所

総合福祉会館 4階 大ホール (宇部市琴芝町二丁目4-20)

対象

市民(在勤・在学可、高校生以上)

内容

- 宇部市民の健康ってどうなってるの？
- 最新の健康情報を知ろう！
- カラダを動かそう！（運動のできる格好で）

★受講者にはフォローアップ講座をご案内します。(1月開催予定)

受講後、
“健康サポーター登録証”
をゲット！



申込み方法

- ①右の2次元コード
- ②電話
- ③FAX(裏面に申込書あり)



申込期限: **6月20日(木)**まで

令和6年5月作成

申込み・問合せ 宇部市保健センター
電話: 0836-31-1777 FAX: 0836-35-6533

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち



健康サポーターってなに？

保健センターから届く
健康情報を
身近な人へ発信

伝える



学ぶ

気になる健康テーマ
の学習交流会へ参加
R5・・・睡眠、がん予防など

サポーター同士の交流
の機会にも！



※希望者のみ

交流する

活動する

健康イベントや
地区のサロン等の
運営のお手伝い

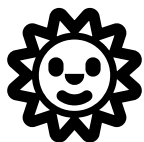


※希望者のみ

-----養成講座受講申込書-----

宇部市保健センター 行 (FAX 0836-35-6533)

フリガナ 氏名	
連絡先 (日中連絡がつく番号)	



熱中症予防

予防には、暑さを避ける、水分補給が大切です!!



エアコンをしっかりと使いましょう

熱中症は室内や夜間でも多く発生しています!

【快適に過ごすコツ】

- ・温度・湿度を確認する。
- ・扇風機や換気扇を併用する。
- ・すだれやカーテンを活用し、日差しを和らげる。
- ・涼しい場所、施設を利用する。



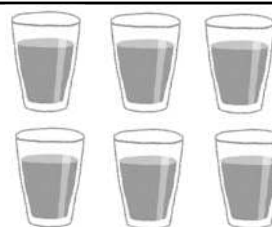
室温は
28℃以下
を目安に!



のどが渇いていなくてもこまめに水分補給

1日あたり**1.2L（リットル）**を目安に!

- ・1時間ごとにコップ1杯。
- ・入浴前後や起床後も水分補給をしましょう。
- ・水分の多い夏野菜や果物、みそ汁、ゼリーなどからも水分補給ができます。



コップ約6杯



熱中症警戒アラートを活用しよう

環境省と気象庁が特に暑くなると予測された日の熱中症の注意を呼びかける情報のことです。前日や当日にテレビやラジオなどで県単位で発表しています。発表されている日には、いつも以上に熱中症の予防行動をとりましょう!



熱中症予防情報サイト

お問い合わせ

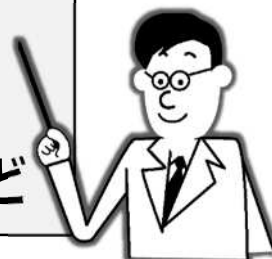
宇部市健康増進課

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

熱中症の症状・対処法

症状

- めまいや顔のほてり
- 体のだるさや吐き気
- 筋肉痛や手足のけいれん
- 水分補給ができない など



対処法

★熱中症かもしれないと思ったら

- ▶意識がはっきりしない
など反応がおかしい場合

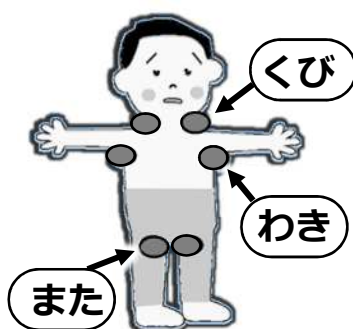
救急車
(119番)
を呼ぶ

- ▶意識がしっかりしている場合

1 涼しい場所へ移動する

2 水分・塩分の補給をする

3 衣服をゆるめ、水で濡らしたタオルや
保冷剤などで体を冷やす



★症状が改善しない場合は医療機関を受診しましょう

みんなで声をかけあって、熱中症を防ぎましょう！



Instagram

はじめました

健康づくりや福祉に
役立つ情報満載



宇部市健康福祉部
公式Instagram



ube_kenkofukushi



「宇部市健康福祉部」で検索するか、上のコードを
読み取ってください

皆さま、フォロー&いいね！をお願いします

宇部市からのご案内

受けよう



UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

歯周病検診

節目年齢のあなたは無料

○歯周病が影響を及ぼす疾患

糖尿病

誤嚥性肺炎

動脈硬化

心内膜炎

骨粗しょう症 など



歯を失う大きな原因となり、全身の様々な病気にもつながる「歯周病」予防と早期発見のため、検診が重要

対象者	20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の節目年齢該当者 ※1
期 間	令和6年4月1日～令和6年12月20日
内 容	歯周組織の検査及び口腔衛生指導
受診方法	歯科医院に予約をしてください

※1：
令和7年3月31日時点の年齢。
宇部市民で、
職場等で歯科検診を受ける機会がない人。

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



※予約や費用、受診券発行等についてはこちらから↑

令和6年3月作成