

<目次>

1. 熱中症に注意！暑さ指数（WBGT）を測定し、対策を行いましょ
2. 新型コロナ患者数が増加。感染症対策をしましょ
3. HPV（子宮頸がん予防）ワクチンのキャッチアップ接種について
4. 入賞者にはプレゼントあり！コツコツ・へら塩ベジうべ川柳募集中！
5. 目標達成で必ず特典が獲得できる「Vitality アプリ」を先着 200 名に無料で提供

1. 熱中症に注意！暑さ指数（WBGT）に注目し、対策を行いましょ

- ・平均温度の上昇に伴い、職場における熱中症による死傷者数は年々増加しています。
- ・熱中症による死傷者の年齢別割合は、50 歳以上が半分以上を占め、加齢に伴い注意が必要です。
- ・環境省の「熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラート」を活用するほか、作業場所でも暑さ指数（WBGT）を測定し、数値に応じた対策を行いましょ。
- ・熱中症予防には、外部と内部から体を冷やすことが大切です。作業中や休憩中だけでなく、作業前後にも冷やすことで予防や体調の回復に繋がります。

厚生労働省「職場における熱中症予防対策」（WBGT の詳細はこちら）

<https://neccyusho.mhlw.go.jp/>

「熱中症警戒アラート」「熱中症特別警戒アラート」の活用を

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019349/1019340.html>

2. 新型コロナ患者数が増加。感染症対策をしましょ

- ・新型コロナウイルス感染症の患者が増加しています。
- ・体調の変化に注意して、手洗い・うがいなどの感染対策をしましょ。
- ・体調が優れない場合には、かかりつけやお近くの病院に電話でご相談ください。

山口県「1 週間ごとの感染症週報」

https://kanpokan.pref.yamaguchi.lg.jp/jyoho/report2024/2024w_1.php

3. HPV（子宮頸がん予防）ワクチンのキャッチアップ接種について

- ・平成 9 年 4 月 2 日から平成 20 年 4 月 2 日生まれの女性で、過去に HPV（子宮頸がん予防）ワクチンを

合計3回受けていない方は、キャッチアップ接種対象者です。

- ・キャッチアップ接種対象者は、現在公費による無料接種ができますが、令和7年4月1日以降は全額自己負担（9価ワクチン3回で約10万円）となります。
- ・3回接種する場合には、最短でも約6か月必要です。9月までには1回目を接種する必要があるため、お急ぎください。
- ・従業員やご家族など、対象年齢の女性への周知にご協力ください。

HPV（子宮頸がん予防）ワクチンのキャッチアップ接種

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kosodateouen/mokuteki/boshikenkou/yobousesshu/1015871.html>

4. 入賞者にはプレゼントあり！コツコツ・へら塩ベジうべ川柳募集中！

- ・骨粗しょう症予防とへら塩ベジうべ(減塩・野菜摂取の推進)に関する5・7・5の川柳を募集しています。
- ・入賞者にはうべ元気ブランド詰め合わせをプレゼント！
- ・募集期間は8月30日(金)まで
- ・申込方法や詳細は下記リンク先(市ウェブサイト)をご確認ください。

コツコツ・へら塩ベジうべ川柳を大募集！

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1022792.html

5. 目標達成で必ず特典が獲得できる「Vitality アプリ」を先着200名に無料で提供

- ・Vitality 宇部ウェルネスウォークとして宇部市と住友生命が協同で実施。
- ・特典は、スターバックス500円チケットやコンビニドリンクの電子チケットなど（抽選、外れなし）
- ・最大8週間利用可。アプリインストール時に1回+目標達成8週間で最大9回抽選できます。
- ・自動的に有料会員へ移行することはありません。
- ・申込方法や詳細は添付のリーフレットをご覧ください。

申込期間 8月26日（月）10時から9月1日（日） ※定員に達し次第終了

実施期間 9月2日（月）から10月27日（日）

●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



骨を強く



塩分減らして



野菜を増やす

コツコツ・へら塩ベジうべ



川柳大募集

宇部のまち
コツコツ歩いて
骨丈夫

募集期間
8/30(金)まで

募集テーマ

- ① コツコツ(骨粗しょう症予防)部門
- ② へら塩ベジうべ(減塩・野菜摂取)部門

※未発表に限る ※1人各部門につき3点まで

応募資格

宇部市内在住・在勤・在学の方

応募方法



◎ 応募フォーム(右記二次元コード)
<https://logoform.jp/form/yuJH/603618>

◎ 郵送、FAX、持参
作品・名前・名前掲載の可否(不可の場合ペンネーム)・住所・電話番号・年齢を任意の様式に記入の上応募
※郵送の場合、当日消印有効

入賞者プレゼント



- 最優秀賞 各部門1名 ●
3,000円相当
- 優秀賞 各部門3名 ●
2,000円相当
- 優良賞 各部門5名 ●
1,000円相当

注意事項
・選考結果は市ウェブサイト等で発表します。
・受賞された川柳の著作権は市に属します。
・受賞された川柳は市ウェブサイトやイベント等により周知し、様々な健康づくりの取組で活用します。
・応募用紙に記載された個人情報には当事業の目的以外には使用しません。

問合せ先(提出先) **宇部市保健センター**

〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目1番10号
TEL:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533

市ウェブサイト
募集ページ →



令和6年6月作成

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」 のご案内

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」は、宇部市と住友生命が協働で行い、市民の皆さまの健康づくりを応援する事業です。

18歳以上の宇部市にお住まい、またはご勤務されている方を対象に、**最大8週間Vitality健康プログラム（一部）を無料でご提供**します。

この機会に、楽しみながら運動習慣のきっかけづくりに取り組んでみませんか？

先着
200名

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」利用イメージ

「アクティブチャレンジ」に挑戦して、週間目標達成でドリンクチケット等を獲得しよう



STARBUCKS®

LAWSON

FamilyMart

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」の内容や申込方法については、裏面をご覧ください。

【申込期間】 8/26（月）10時～9/1（日）

【実施期間】 9/2（月）～10/27（日）

■ Vitality健康プログラム契約のご検討にあたっては、当社ホームページ等で「Vitality健康プログラム規約」「Vitalityウェブ・アプリ利用規約」「Vitalityポイント獲得ガイド」「特典ご利用ガイド」を必ずご覧ください。

あなたの未来を強くする

住友生命

【住友生命保険相互会社】
本社 〒540-8512 大阪市中央区城見1-4-35
電話 (06)6937-1435 (大代表)
東京本社 〒104-8430 東京都中央区八重洲2-2-1
電話 (03)3273-8000 (大代表)
〈ホームページ〉 <https://www.sumitomolife.co.jp>

住友生命

検索

生命保険のお手続きやご契約に関するご照会
スマイコールセンター 0120-307506

お届けしたのは...

(1/2ページ) 必ず他のページもご覧ください。

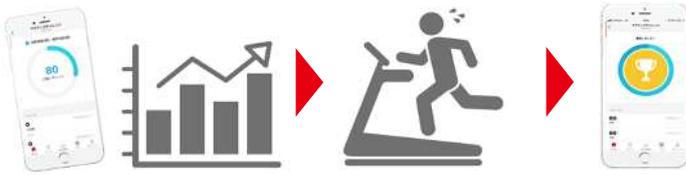
24/7改訂版

法マ推-24-0010(A2400346)

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」の内容と申込方法

Vitality健康プログラム（一部※1）を最大8週間無料で体験

『アクティブチャレンジ』の仕組み



1週間※2の目標ポイント
が自動設定

ウォーキング等によりポイント※3
を獲得し、目標ポイントを目指す

週間目標を達成すると各種ドリンク等と
交換できるチケットが必ず獲得できる！※4



⚠️ 18歳以上の方がお申込み（体験）いただけます。既にVitality健康プログラムにご加入の方は「Vitality宇部ウェルネスウォーク」はご利用いただけません。

※1. 「Vitality宇部ウェルネスウォーク」ではVitality健康プログラムの「アクティブチャレンジ」をご利用いただけます。その他の特典（リワード）や保険による保障はありません。※2. 毎週月曜日の0時から日曜日の23時59分を1週間とします。※3. 運動ポイント（歩数・心拍数）が対象となります。※4. 「各種団体への寄付」も選択できます。※5. Vitalityアプリでアクティブチャレンジ参加手続きを行うと、ルーレットを1回まわすことができます。■8週間の無料体験の後、自動的に有料会員に移行することはありません。■特典（リワード）の内容は2024年7月現在の内容であり、将来変更することがあります。

参加するだけで
ルーレットを1回
まわせます♪※5

毎週達成すれば
ルーレットを最大
8回まわせます♪

「Vitality宇部ウェルネスウォーク」は、簡単3ステップ♪で始められます

ステップ 1 以下の手順で登録コード等を取得

- ①右の2次元コードを読み取り「お申し込みはこちら」からメールアドレスの登録画面へ
- ②メールアドレスを入力し、規約等を確認・同意ください
※「sumisei_mail@am.sumitomolife.co.jp」からメール配信されます。迷惑メール設定等をされている場合は、受信可能にしておいてください。
※メールアドレスのご登録内容確認画面でアドレスを確認し「送信する」ボタンを押すと、登録が完了します。
- ③ご登録のメールアドレス宛に届いたメール本文にあるURLからお申込みフォームへアクセス
- ④お申込みフォームに必要事項を入力する
※「Vitality地域コード」欄には以下の番号6桁を入力ください。



8/26（月）10時
申込受付開始



5 3 0 0 4 3

※「担当者コード」欄には以下の番号7桁を入力ください。

※「キャンペーンコード」の入力は不要です。
※確認画面の「申込を完了する」ボタンを押下後、認証コードの入力を実施いただくことでお申込みが完了します。



- ⑤Vitalityアプリの会員登録に必要な「登録コード」等の情報がすぐに届きます
※お届けに数分程度かかる場合がございます。

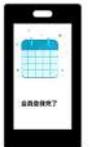
ステップ 2 アプリをダウンロード

下の2次元コードからVitalityアプリをダウンロード



ステップ 3 会員登録

Vitalityアプリで「登録コード」等を入力して会員登録完了
※Vitalityスタートアップガイドに沿って入力ください。
※アクティブチャレンジは登録完了の翌月曜日からスタートします。



「Vitality宇部ウェルネスウォーク」を
お楽しみください！

申込条件

18歳以上の宇部市にお住まい、または勤務されている方でスマートフォン（Vitalityアプリが使用できるもの）をお持ちの方
※既にVitality健康プログラムにご加入の方は「Vitality宇部ウェルネスウォーク」はご利用いただけません

Vitalityアプリの登録や
操作方法に関するお問合せはこちら。

住友生命ホームページ> よくあるご質問



(2/2ページ) 必ず他のページもご覧ください。