

<目次>

1. やまぐち健幸チャレンジ月間で対抗イベントを実施！
2. 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ定期接種について
3. 仕事や育児で自身の健康管理が後回しになっていませんか～女性の健康～
4. 「うべポイント」10月スタート

1. やまぐち健幸チャレンジ月間で対抗イベントを実施！

- ・山口県は毎年10月に「やまぐち健幸チャレンジ月間」として、対抗イベントを実施しています。
- ・上位事業所は県から表彰されますが、今回初めて宇部市でも表彰を行います。
- ・副賞として、うべ元気ブランド詰め合わせを贈呈します。奮ってご参加ください。

やまぐち健幸チャレンジ月間 参加企業・団体募集

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1023276.html

2. 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ定期接種について

- ・65歳以上の人、60～64歳のうち特定の要件を満たしている人は、一定の自己負担で接種できます。
新型コロナウイルス感染症は2,100円、インフルエンザは1,490円です。接種券の発送はありません。
- ・中学・高校3年生については、インフルエンザ予防接種費用を助成（2,500円）しています。対象者には9月下旬に接種券（ハガキ）を送付します。
- ・上記以外の方は、全額自己負担となります。
- ・いずれも期間は、10月1日（火）から令和7年2月28日（金）まで、一人一回のみ。
- ・接種を希望される場合には、医療機関にご相談、ご予約ください。

新型コロナワクチン定期接種のお知らせ

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/1023369/1023364/index.html>

インフルエンザの予防接種（高齢者のインフルエンザ予防接種（定期接種））

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/1023369/1004975.html>

令和6年度中学3年生及び高校3年生に対するインフルエンザ予防接種費用の一部助成

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kosodateouen/mokuteki/boshikenkou/yobousesshu/1023153.html>

3. 仕事や育児で自身の健康管理が後回しになっていませんか～女性の健康～

- ・乳がんは、女性がかかるがん第1位。40・50歳代以降急増します。しかし、早期発見・早期治療で95%以上の人が治る病気です。日々の乳房のセルフチェックと、2年に1回の乳がん検診で早期発見を！
- ・子宮がんは、子育て、働き盛りの30歳代以降急増しますが、子宮がん検診とHPVワクチン接種によって、大幅に予防することができます！早期発見・早期治療で95%以上の人が治る病気です。
- ・職場で「がん検診」を受ける機会のない方は、市の受診券を使って検診を受けることができます。

がん検診

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

乳がんのセルフチェックの方法

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/gantaisaku/1017268.html>

4. 「うべポイント」10月スタート

- ・宇部市公式LINEに登録して、地域活動などに参加することでポイントを獲得する新しい制度です。
- ・ポイント数に応じて、最大1万円分のデジタルギフト（QUOカードPay）を進呈！
- ・ポイント獲得期間は、10月1日から令和7年12月まで。
- ・詳細は下記リンク先(市ウェブサイト)をご確認ください。

うべポイント（令和6年10月1日開始）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/shisei/keikaku/1023148/1023154.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

やまぐち健幸チャレンジ月間 参加企業・団体募集

令和6年
10月1日
～31日

山口県が実施する「やまぐち健幸チャレンジ月間」での
対抗イベントで、宇部市1位の企業・団体を表彰します。
奮ってご参加ください！

参加要件

- ・ 宇部市健康サポーター（事業所部門）に登録
- ・ やまぐち健幸アプリをインストール、企業登録※をして、
5人以上で参加

※法人登記されていることが必要。

表彰対象（副賞あり）

- ・ 登録数20人以上の部で市内 1位
- ・ 登録数20人未満の部で市内 1位



副賞 うべ元気ブランド詰め合わせ



＜宇部市健康サポーター（事業所部門）＞
二次元コードまたはURLから申込みください

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

＜お問い合わせ＞

宇部市健康増進課

電話： 0836-31-1777

FAX： 0836-35-6533

メール： hose@city.ube.yamaguchi.jp



やまぐち健幸アプリ 企業登録の手順について

1 アプリで企業登録できるのは、山口県内の企業・団体に限ります。
(私的なグループや県外の企業・団体は除きます。)

2 企業・団体の担当者様は、山口県健康福祉部健康増進課の
メールアドレス(a15200@pref.yamaguchi.lg.jp)に、以下の情報を記載の上、申請
してください。
メールタイトルに「やまぐち健幸アプリ企業・団体登録希望」と記載していただくと
スムーズです。

1. 法人名
2. 担当者所属、職・氏名
3. 電話番号
4. 希望するグループ名(原則「法人名」または「法人名+所属名」としてください。)
5. グループの所属人数(5人以上・見込で結構です。)



3 当課で内容確認の後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)をお送りします。
(概ね2~3日以内)

4 担当者様は、通知された「企業コード」を所属の社員・職員の皆様へお知らせください。

5 社員・職員の皆様は、「企業コード」をアプリの「ランキング」→「企業」→「グループに
参加する」から入力してください。
最後に「登録」ボタンの押し忘れがないようお気を付けください。

6 登録後は、「ランキング」→「企業」で、グループ内での
個人ランキングが表示されるようになります。
また、「イベント」→「グループランキング」→「企業」で、
グループごとのランキングも表示されます。

画面イメージ

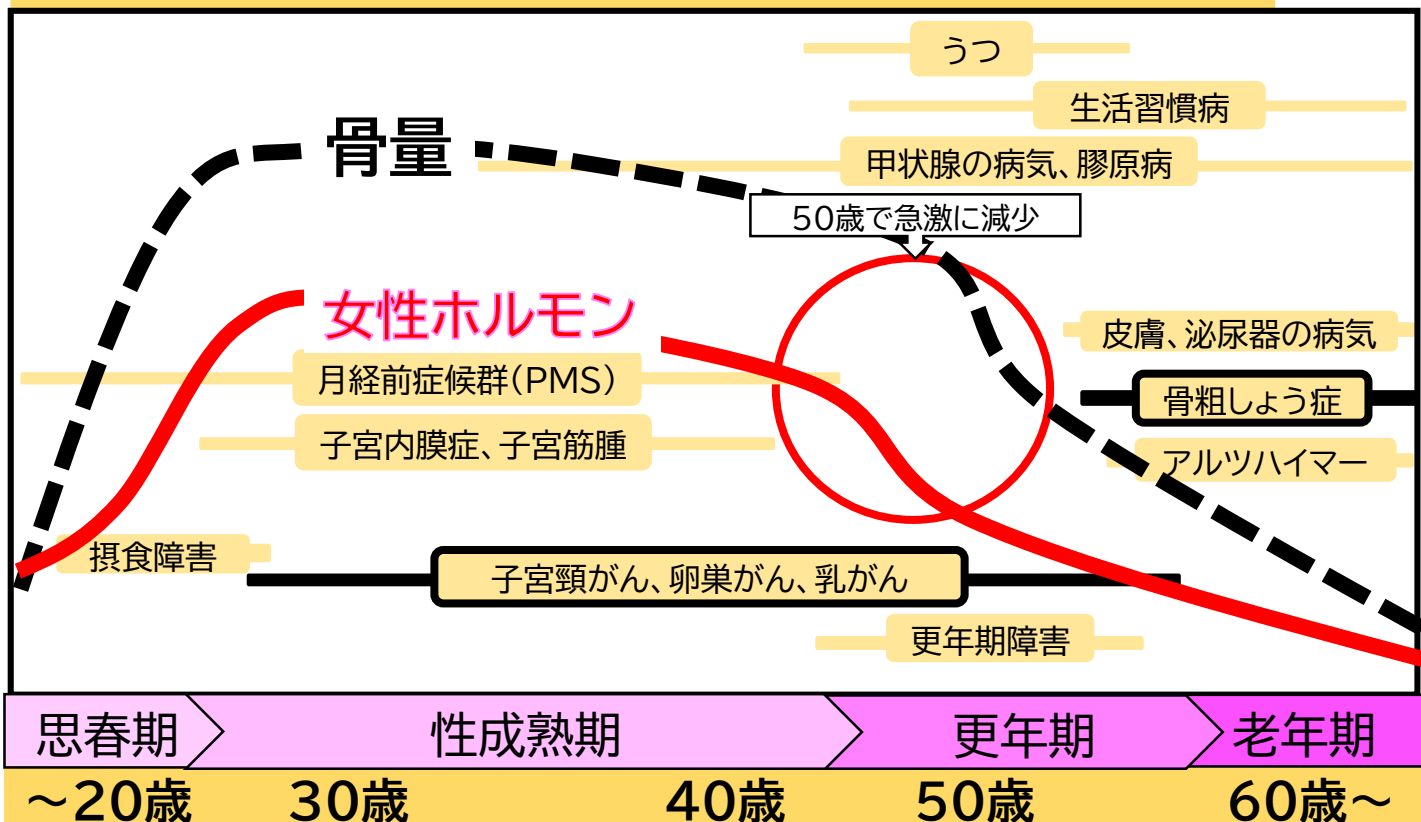


7 職場の皆様で、
アプリを使ってウォーキングを楽しんでください。

知っておきたい女性のからだ

年齢とともに女性ホルモンや骨量が低下することで、様々な病気やトラブルが起こります。

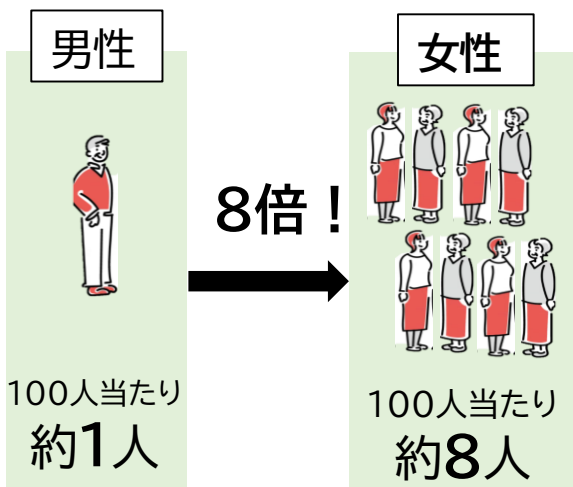
ライフステージごとの起こりやすい病気&トラブル



骨量は20歳ごろにピークを迎え、閉経後に急激に低下します。
骨粗しょう症は、40代以降の女性には誰にでも起こりうる疾患です。

骨 【宇部市の現状】

●骨粗しょう症受診者



●骨粗しょう症検診を受けましょう

今年度内に、

20・25・30・35・40・45・50

・55・60・65・70歳になる女性が対象です。

受診券の発行は
こちら↓



- ・ 集団検診での受診 **400円**
- ・ 医療機関での受診 **1100円**

仕事や育児で自身の健康が後回しになっていませんか？

がん罹患順位 (山口県・女性)

1位 **乳房**

2位 大腸

3位 肺

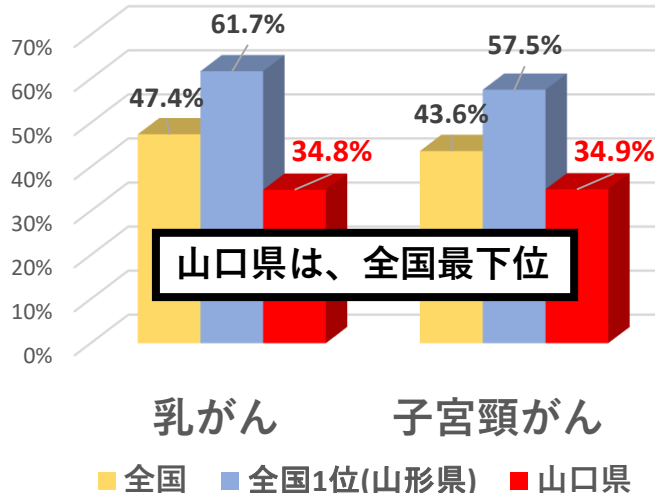
4位 胃

5位 **子宮**

※子宮…子宮頸がん・体部がんを含む

出典：山口県のがん登録（令和元年）

がん検診受診率



出典：2022年国民生活基礎調査

早期がん※の5年生存率

乳がん：99.3%

子宮がん：95.7%

※限局がん(原発臓器にとどまっている)

出典：がん情報センター 地域がん登録による生存率データ



定期的な検診受診で
早期発見が重要！

【乳がん検診】

日本人女性の9人に1人が発症

乳房X線検査（マンモグラフィ検査）：

小さなしこりや、その前段階の石灰化した微細な乳がんを発見するための検査です。

※生理前10日間を避けると痛みが少ないです。

※X線撮影のため、妊娠している人には適しません。



【子宮頸がん検診】

細胞診：膣内にヘラやブラシを挿入して、細胞を採取。

少し出血する可能性はありますが、
痛みなどを感じることは少ないです。



詳しくは、
ホームページ↓



お問い合わせは 宇部市保健センター

電話：0836-31-1777 FAX：0836-35-6533