

<目次>

1. 市民と考える医療フォーラム「今知りたい！骨粗しょう症～予防から治療まで～」
2. コツコツ・へら塩ベジうべ川柳 受賞作品決定！
3. 知っていますか？たばこ肺（COPD）～その息切れ、だいじょうぶ？～
4. 利用してみませんか「宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク」
5. やまぐち健幸アプリキャンペーン

---

1. 市民と考える医療フォーラム「今知りたい！骨粗しょう症～予防から治療まで～」

- ・すべての女性が気をつけたい「骨粗しょう症」。高齢者だけでなく若い女性のやせや閉経後にもリスクが高まります。この機会に最新の医療知識や予防方法について学びませんか。
- ・宇部市に在住し、年度内年齢 20.25.30.35.40.45.50.55.60.65.70 歳で、事業所などで健診を受ける機会のない女性を対象に骨粗しょう症検診を実施しています。ぜひ受診してください。

第46回市民と考える医療フォーラム

[https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu\\_kenkou/1023371.html](https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1023371.html)

がん検診の内容（骨粗しょう症検診）

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/gan/1004989.html>

---

2. コツコツ・へら塩ベジうべ川柳 受賞作品決定！

- ・骨粗しょう症予防と減塩や野菜の適量摂取の推進のために川柳を募集し、計320点ものご応募をいただきました。クスッと笑える作品も！受賞作品は、様々な健康づくりの取組で活用していきます。

コツコツ・へら塩ベジうべ川柳 受賞作品決定！

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1023589.html>

---

3. 知っていますか？たばこ肺（COPD）～その息切れ、だいじょうぶ？～

- ・COPDは、たばこの煙などが原因で肺が炎症をおこし、呼吸がしにくくなる病気です。
- ・重症化すると携帯酸素が必要になったり、呼吸不全や心不全を引き起こすなど命に関わる病気です。そのため、早期発見・早期治療が重要です。
- ・国内の推定患者数は530万人ですが、治療を受けているのはわずか5%。

- ・スクリーニング質問票でチェックしてみましょう。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1020945.html>

---

#### 4. 利用してみませんか「宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク」

- ・誰もがスポーツを楽しむことができるよう、専門性や豊富な経験を有するスポーツ・健康分野の指導者が多数登録しています
- ・従業員向けの健康づくりの活動やイベントなどで講師役となる指導者をお探しでしたらご相談ください。
- ・内容や予算に応じて、スポーツ・健康分野の指導者を紹介します。

宇部市スポーツコミッション指導者人財バンク

[https://ube-sc.jp/health/talent\\_index.php](https://ube-sc.jp/health/talent_index.php)

---

#### 5. やまぐち健幸アプリキャンペーン

- ・7万ダウンロード、協賛プレゼントのキャンペーンを実施中
- ・詳細は添付のリーフレットまたはウェブサイトをご覧ください。

やまぐち健幸アプリ

<https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/kenko-app>

---

#### ●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



今、知りたい！  
**骨粗しょう症**  
予防から治療まで

**日時** 令和6年 **11月24日** (日)  
13:00~15:15 (開場12:30)

**会場** 宇部市多世代  
ふれあいセンター  
2階ふれあいホール(300名収容)  
宇部市琴芝町二丁目4-25  
※休日・夜間救急診療所への駐車はご遠慮ください。

**聴講無料**  
**予約不要**

講演内容

**「骨粗しょう症がどんな病気か知りましょう」**

かとう整形外科・リハビリテーション科 院長 加藤 圭彦

**「骨粗しょう症予防のための食事 ~今日からコツコツ始めましょう~」**

宇部中央病院診療技術部栄養管理室 管理栄養士 田中 洋美

**「骨を強くする楽しい運動習慣の勧め」**

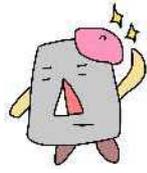
ひうら整形外科クリニック 院長 日浦 泰博

**「骨粗しょう症の治療薬 継続は力なり」**

山口大学医学部附属病院整形外科 助教 三原 惇史

主 催 / 市民と考える医療フォーラム実行委員会 (宇部市、宇部市医師会)

後 援 / 宇部歯科医師会、宇部薬剤師会、宇部市老人クラブ連合会、全国健康保険協会山口支部、UBE健康保険組合、山口県農業協同組合宇部統括本部、山口新聞社、宇部日报社、山口ケーブルビジョン、エフエムきらら



# ～コツコツ部門～

## 優秀賞

四輪を

二足に変えて

骨貯金

奴田原 心絆

骨のため

コツコツ歩く

これがコツ

フィグ様のおば

物価高

負けずに上げたい

骨密度

よいちちゃん

## 最優秀賞

コツコツと 歩いて稼いだ 骨貯金

あっちちゃん

## 優良賞

年老いた 母と歩いて 骨孝行

原野 真由美

増やそうよ 体重よりも 骨密度

伊藤 麻衣

コケるよと 歩くの止めたら 逆効果

センリユウキング

陽を浴びて 歩いて増やす 骨密度

杉山 孝博

変わる世に 変わらぬ骨の 大切さ

野村 忠宏



コツコツ・へら塩ベジうべ川柳 受賞作品

# ～へら塩ベジうべ部門～

減塩  
野菜摂取



## 優秀賞

合言葉

塩少なめの

野菜マシ

古永 陽子

食材の

持ち味生かし

塩減らす

平尾商店

へら塩で

だしのうま味と

香り知る

めいなのは

## 最優秀賞

減らしたい 体重、  
ストレス 塩加減

ただのドウデュース好き

## 優良賞

塩少々 素材の味が 旨味出す

濱本 択子

野菜推し しよっぱいものには 塩対応

とも

ベジダブル手のひらっぱい 食べようね

眞崎 美希

味付けは 塩を減らして 愛を添え

磯部 光隆

減塩で 野菜の旨味 再発見

井上 衣里

# 最近、息切れしていませんか？

## ～知っておきたい、肺の生活習慣病～

# COPD

宇部市の  
COPDの認知度  
[令和3年生活習慣アンケート]

# 21%

目標値(健康日本21) 80%

COPDの  
初期症状  
こんな人は要注意!

毎年11月の第3水曜日は、『世界COPDデー』です

## COPD=慢性閉塞性肺疾患は、 命に関わる病気です。

「たばこの煙」などの有害な物質を含む空気を長期間吸い込むことで、肺の働きが低下する病気です。重症化すると外出には携帯酸素が必要になります。さらに悪化すると呼吸不全や心不全を引き起こします。COPDになった肺は完全には元の状態へは戻りません。だからこそ、COPDは早期発見・早期治療がとても重要です。

咳や痰が出る!

風邪が  
なかなか治らない!

すぐに息切れする!



### 気になる方は医療機関を受診してください!!

※特に40歳以上の方で過去に喫煙歴がある方は要注意!

COPDの早期発見・早期治療のために、上記に該当する方は、一度医療機関を受診しスパイロメトリー検査を受けて、呼吸機能を測定してください。最近ではCOPDに対する新しい治療薬(吸入薬)がたくさん開発されています。

問い合わせ先

宇部市保健センター 電話 0836-31-1777  
FAX 0836-35-6533

たばこを吸っている人も  
吸っていない人も!!

# 4点以上は要注意!! COPDの危険度をチェック!

## COPD 集団スクリーニング質問票(COPD-PS™)

この質問票は、ご自身、ご自身の呼吸、またご自身ができることについてお伺いするものです。  
記入にあたり、以下の質問に対し、ご自身に最もあてはまる回答のボックス (□) に☑をつけてください。

### 1 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか?

- まったく  
0点 感じなかった
- 数回感じた  
0点
- ときどき感じた  
1点
- ほとんど  
2点 いつも感じた
- ずっと感じた  
2点

### 2 咳をしたとき、粘液や痰などが出たことが、これまでにありますか?

- 一度もない  
0点
- たまに風邪や  
0点 肺の感染症に  
かかったときだけ
- 1か月のうち  
1点 数日
- 1週間のうち、  
1点 ほとんど毎日
- 毎日  
2点

### 3 呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。

(過去12か月のご自身に最もあてはまる回答を選んでください。)

- まったく  
0点 そう思わない
- そう思わない  
0点
- 何とも言えない  
0点
- そう思う  
1点
- とてもそう思う  
2点

### 4 これまでの人生で、たばこを少なくとも100本は吸いましたか?

- いいえ  
0点
- はい  
2点
- わからない  
0点

### 5 年齢はおいくつですか?

- ~49歳  
0点
- 50~59歳  
1点
- 60~69歳  
2点
- 70歳以上  
2点



### 得点の計算

各質問に対するご自身の回答の下にある数字を、以下の欄に記入してください。  
数字を足して合計点を出してください。合計点は0から10までの間です。

1の得点  + 2の得点  + 3の得点  + 4の得点  + 5の得点  = 合計点

合計点が4点以上の場合、あなたの呼吸の問題は慢性閉塞性肺疾患(COPD)が原因かもしれません。

COPDは、しばしば慢性気管支炎や肺気腫とも呼ばれ、時間の経過とともにゆっくりと悪化する深刻な肺の病気です。COPDは完治しませんが、治療により症状をコントロールすることはできます。

記入し終えた質問票を医師に見せてください。合計点が高いほどCOPDにかかっている可能性が高くなります。医師はスパイロメトリーと呼ばれる簡単な呼吸検査を行い、あなたの呼吸の問題を調べてくれます。

合計点が0から3点で、かつあなたが呼吸に問題があると感じている場合も、この質問票を医師に見せてください。医師は、あなたの呼吸の問題がどのタイプのものか調べてくれます。

COPD Population Screener™ copyright 2012 QualityMetric Incorporated. All Rights Reserved.  
COPD Population Screener™ is a trademark of QualityMetric Incorporated.

Japan (Japanese) version

# やまぐち健幸アプリ



祝

## 7万ダウンロード達成 記念キャンペーン開催!

「やまぐち健幸アプリ」の7万ダウンロード達成を記念して、ミズノ製ウォーキングシューズが当たる、特別キャンペーンを開催します。ぜひ、この機会に、お友達や職場の方を誘ってアプリをダウンロードして、一緒にご応募ください!

協賛: ミズノ株式会社



景品

オフィスにもカジュアルにも合わせやすく、お仕事やウォーキングなどにおすすめの一足

※在庫によって色など変わる可能性があります。



ミズノ MLC-0  
[ブラウン×オフホワイト]

3名様



ミズノ MLC-0  
[クリーム×ベージュ]

3名様

### キャンペーン 概要



- 参加対象：令和6年10月10日(木)までにアプリをダウンロードした方
- 応募方法：①アプリのホーム画面右上の「MENU」から「抽選応募」を開く。  
②「送付先情報を登録する」ボタンを押し、必要な情報を入力して「登録して応募に進む」ボタンを押す。  
③希望する景品ボタンを押す。  
④内容を確認したら「応募する」ボタンを押す。
- 応募期間：令和6年10月12日(土)から10月31日(木)まで
- 当選発表：令和6年11月末頃 ※景品の発送をもって発表にかえさせていただきます。

ダウンロード  
無料!  
(通信料除く)

今すぐアプリをダウンロード!



やまぐち健幸アプリ



※AppleおよびAppleのロゴは、米国もしくはその他の国や地域におけるApple Inc.の商標です。App Storeは、Apple Inc.のサービスマークです。  
※Google PlayおよびGoogle Playロゴは、Google LLCの商標です。

# 協賛プレゼント キャンペーン!



## ミッションを達成し当選すると セブン-イレブンでもらえる!

**第1弾** 「1日8,000歩以上を10日以上」達成すると

「ソイジョイ」お好きなフレーバー **1本** が  
抽選で **1,000名** 様に当たる!

ミッション実施期間 **10.1 火 - 10.31 木**

参加対象 **山口県内に在住、通勤または通学の方**

### 応募方法

- ① 期間中「やまぐち健幸アプリ」を使って、1日8,000歩以上を10日以上達成します。
- ② 達成すると、「やまぐち健幸アプリ」のお知らせに「応募手順」を記載したメッセージが配信されます。(配信は11月7日頃の予定)
- ③ メッセージに従って、「やまぐち健幸アプリ」からプレゼントに応募します。  
※抽選となりますので、焦らずご応募ください。

応募期間 **11.7 木 - 11.13 水** 景品引換期間 **11.20 水 - 11.30 土**



フルーツ&バイクドチーズ



ブルーベリー



イチジク&レーズン



アーモンド&チョコレート



ストロベリー

※山口県内のセブン-イレブン店舗のみでの企画となります。 ※期間中、おひとり様いずれか1本に限りです。 ※店舗によりお取り扱いのない場合がございます。

やまぐち健幸アプリ やキャンペーンの  
詳しい内容はコチラから

やまぐち健幸アプリ



「ソイジョイ」の詳細な内容は  
コチラから

ソイジョイ



山口県と大塚製薬は「健康維持・健康増進等に向けた連携協定」を締結しています。山口県とセブン-イレブン・ジャパンは「地域活性化包括連携協定」を締結しています。



×



Otsuka

×

