

<目次>

1. 健康経営セミナーを実施します
2. まだ間に合います！HPV（子宮頸がん予防）ワクチンのキャッチアップ接種
3. 山口県でも梅毒の感染者が急増しています
4. 身近に潜む危険！ヒートショックに要注意
5. 運動不足のリスクと運動不足解消のためのポイント

1. 健康経営セミナーを実施します

- ・健康経営エキスパートアドバイザーから健康経営についてわかりやすく説明いただきます。
- ・健康経営優良法人認定企業による取組事例紹介もあります。
- ・宇部市以外の企業も参加可能です。ぜひお誘い合わせの上お申し込みください。

日時：令和7年1月28日（火）14時から16時

会場：宇部市役所3階 会議室3-3

事例紹介企業：都市産業株式会社（宇部市）、株式会社岩谷運送（山口市）

申込 URL ※令和7年1月20日まで

<https://logoform.jp/form/yuJH/835591>

2. まだ間に合います！HPV ワクチンキャッチアップ接種

- ・HPV ワクチンは、接種により子宮頸がんを約9割予防できると期待されています。
- ・このたび、キャッチアップ接種の無料期間が令和7年3月から1年間延長されることになりました。
- ・対象者は、平成9年4月2日～平成21年4月1日生まれの女性で、令和7年3月までにHPV ワクチンを1回以上接種された人です。
- ・期間を過ぎてあきらめていた人も接種についてご検討ください。

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>

3. 山口県でも梅毒の感染者が急増しています

- ・無症状のこともあるため、心配な方は検査を受けてみませんか。
- ・血液検査でわかります。かかりつけの医療機関でご相談ください。県の保健所でもエイズ検査（HIV 抗体検査）と合わせて梅毒の検査を受けることができます。
- ・症状がある場合には、医療機関での受診をお勧めします。

梅毒の急増が続いています！（山口県）

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/soshiki/47/174788.html>

令和 6 年度エイズ検査（HIV 抗体検査）実施機関一覧（山口県感染症情報センター）

https://kanpoken.pref.yamaguchi.lg.jp/jyoho/page5-4/2024_hiv.pdf

4. 身近に潜む危険！ヒートショックに要注意

- ・ヒートショックとは、急激な温度の変化によって血圧が上下に大きく変動し、心臓や血管の病気が起こることです。
- ・亡くなる人は、交通事故の約 2 倍です！特に、冬の入浴時に多く発生しています。
- ・お風呂の入り方に注意して、ヒートショックを予防しましょう。

【入浴前】

- ・脱衣所や浴室を暖める
- ・こまめに水分補給をする

【入浴中】

- ・温度は 41 度以下。湯につかる時間は 10 分以内
- ・浴槽からはゆっくりと立ち上がる

交通事故死の約 2 倍？！冬の入浴中の事故に要注意！（政府広報オンライン）

<https://www.gov-online.go.jp/useful/article/202111/1.html>

5. 運動不足のリスクと運動不足解消のポイント

- ・市民アンケート調査で「ウォーキングやスポーツなどの運動をほとんど行わない」と答えた人が全体の 4 割もいらっしゃいます。
- ・働く世代は運動習慣者が少ない傾向にあります。特にデスクワーク中心の職種では歩数が少なくなり、身体活動レベルが低くなります。
- ・身体活動不足と長時間の座位は、生活習慣病や運動器障害などの健康リスクが高まり、腰痛や肩こり、頭痛にもなりやすいため、労働生産性にも影響を及ぼします。
- ・運動不足の人は今よりも 10 分多く体を動かすことを目指しましょう。

例）朝のラジオ体操や TV を見ながらのスクワットなどを習慣にする。

徒歩や自転車で移動する機会を増やす。

プラス 10（テン）から始めましょう

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1005061.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

山口県央連携
都市圏域事業

健康経営セミナー

健康経営ってそもそも何のこと？やることのメリットや何から始めたらいいのかわからない...という経営者様・労務担当者様にわかりやすく説明します。この春に認定を取得した企業の具体的な話も聞けるチャンスです！

日時

令和7年1月28日（火）14:00~16:00

会場

宇部市役所 本庁舎3階 会議室3-3
（宇部市常盤町一丁目7番1号）

対象

企業経営者及び労務担当者、地方公共団体職員等
※定員50名※先着順

第一部 基調講話 予定時刻 14:00~15:00

「健康経営推進のポイント」

（一社）ヘルスケアマネジメント協会
保健師
健康経営エキスパートアドバイザー

大河 友美 氏

看護師として病院勤務を経た後、企業内保健師として経験を重ねる。現在は（一社）ヘルスケアマネジメント協会に所属し、保健師・産業カウンセラー等の資格を活かしながら、広島県内企業の健康経営推進、従業員のメンタルヘルス相談、健康管理等を支援している。



第二部 予定時刻 15:10~15:50

健康経営優良法人2024認定企業による取組事例紹介

**紹介
企業**

都市産業株式会社（宇部市）
株式会社岩谷運送（山口市）



お問い合わせ

宇部市役所 産業経済部 商工振興課
TEL 0836-34-8355
MAIL syoukou@city.ube.yamaguchi.jp

**申し込み
はコチラ**



締め切り：令和7年1月20日まで

速報

山口県でも…

急増しています・・・

梅毒



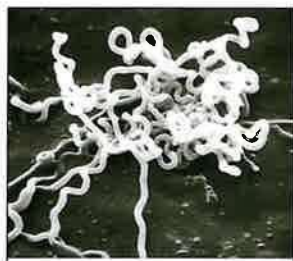
性行為でうつるって・・・
もう、かかっているかも・・・
あの時、大丈夫だったかな・・・

まずは検査を受けてみませんか？

山口県

梅毒（ばいどく）ってどんな病気？

無症状のこともあるため要注意!!



梅毒トレポネーマ
CDC / Dr. David Cox

感染

梅毒の病原体が
性的な接触により感染。

約3か月後

病原体が全身に運ばれ、
手や足、体全体に
赤い発疹（バラ疹）が出る。



出典：ACC「HIV感染症とその合併症
診断と治療ハンドブック」

約3週間後

感染したところに
「しこり」ができる。

症状がなくても検査でわかるの？

- 血液検査でわかります。かかりつけの医療機関でご相談ください。
- 県内の保健所でも、HIV検査と梅毒の検査が受けられます。
検査場所と日程は、**山口県感染症情報センターのホームページを
ご覧ください。**（右記二次元バーコードをご利用ください。）
- 症状がある場合は、医療機関への受診をお勧めします。



梅毒は治るの？

- 早く見つけて、きちんと治療を受ければ完治します。**
- 検査や治療が遅れたり、治療せずに放置したりすると、長期間の経過で脳や心臓に重大な合併症を起こすことがあります。
- 何度でも感染することがあります。
パートナーと一緒に検査を受け、感染していれば治療を受けることが重要です。

予防できるの？

- コンドームの使用
感染部位と粘膜や皮膚が直接接触しないようにしましょう。
- 皮膚や粘膜に異常があれば、早めに医療機関を受診しましょう。

山口県

【問合せ】

山口県健康福祉部健康増進課 TEL (083) 933-2956 又は最寄りの保健所へ

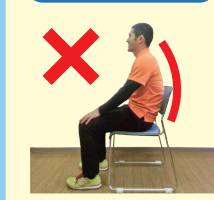
チェックとリセット
姿勢を正そう!



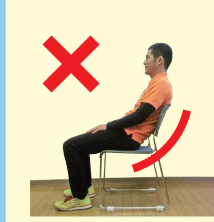
月曜日 姿勢チェック&リセット!

座り姿勢をチェック! → 背伸びで姿勢リセット!

前かがみタイプ



寄りかかりタイプ



リセット!



1. 両手を組み背伸びをする。
2. 背すじを伸ばしたまま、ゆっくり両手を下ろす。
3. 伸びた背すじをキープ。

正しい姿勢



1. 骨盤をまっすぐに立てる。
2. 腰～肩～耳のラインを揃える。
3. 背すじを伸ばした姿勢をキープ。

火曜日 胸と背中ストレッチ!

胸ストレッチ



1. 両手を腰の後ろで組む。
2. 腕を伸ばして胸をストレッチ。
3. 肩甲骨同士を寄せるようにして伸ばすと効果的。

背中ストレッチ



1. 両手を胸の前で組む。
2. 腕を伸ばして背中をストレッチ。
3. 肩甲骨の間を広げるようにして伸ばすと効果的。

ストレッチで
カラダを伸ばそう!

手軽に
できる



水曜日 くびれ、体側ストレッチ!

くびれエクササイズ



1. 背すじを伸ばしたまま、片方のお尻を座面から浮かすように骨盤を引き上げる。
2. 同時にかかとも上げる。
3. 縮めたわき腹を意識する。
4. 左右繰り返す。

体側ストレッチ



1. 片方の手を上げる。
2. 反対の手は座面に置き、体を支える。
3. 手を上げた側の体側を伸ばすように体を横に曲げる。
4. 左右繰り返す。

木曜日 ねじって!ストレッチ

クロスストレッチ



1. 両足を大きく開き、両手はひざの内側に当てる。
2. 上体を大きくねじり、同時に両手でひざを外側に押す。
3. 左右繰り返す。

ツイストストレッチ



1. 手をひざの外側に当てる。
2. 背すじを伸ばして、体をねじる。
3. 背もたれがあれば、触れるくらいまでねじる。
4. 左右繰り返す。

アクティブに
動こう、歩こう!

続けて
できる



金曜日 立ち上がろう!歩こう!

立ち上がろう!



1. 骨盤を立て、背すじを伸ばす。
2. 足裏全体に体重がかかるまで、上体を倒す。
3. 脚の力で立ち上がる。
4. 1時間に1回は立ち上がりましょう。

階段を使おう!

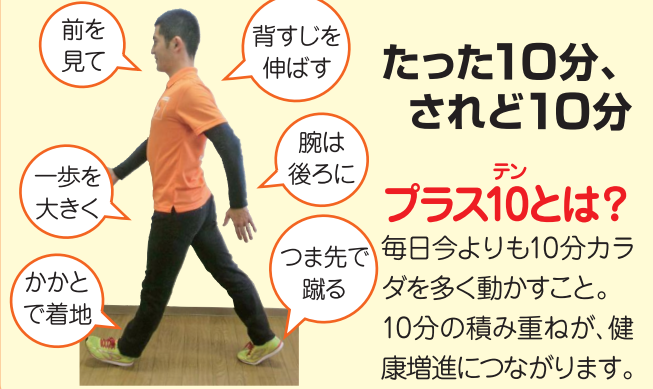


- 【階段の上り方】
1. 上半身はやや前傾。
 2. 脚の上り動作に腕ふりを合わせる。
 3. お尻と太もも両方の筋肉で重心を高く押し上げる。
- 【階段の下り方】
1. 上段で十分にひざを曲げて、重心を下げる。
 2. つま先から足裏へ柔らかく着地する。

土・日曜日 さあ、歩こう!

できれば毎日

10分(約1,000歩)多く歩こう!



たった10分、
されど10分

プラス10とは?
毎日今よりも10分カラダを多く動かすこと。
10分の積み重ねが、健康増進につながります。

