

<目次>

1. 令和7年度市政情報出前講座（健康経営）
2. 元気なときこそ！「受けよう！がん検診」
3. 令和8年3月31日までのワクチン接種のお知らせ
4. 健康診断を契機とした健康づくり（宇部物流サービス株式会社）
5. COPD（慢性閉塞性肺疾患）のチラシを作成しました

1. 令和7年度市政情報出前講座（健康経営）

- ・令和7年度のメニューが公開されました。健康経営関係は6講座あります。
- ・令和6年度は多くの事業所にご利用いただきました（一番多いところは4回も！）。その様子を一部ウェブページに掲載しています。
- ・受講時間、方法（オンラインも可）や講座内容は柔軟に対応します。お気軽にお申し込みください。

市政情報出前講座

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kyouyou/shakaikyoubu/demaekouza/index.html>

令和6年度出前講座の様子

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/022/250/syuuseir6demaekouzanoyousu.pdf

2. 元気なときこそ！「受けよう！がん検診」

- ・がんは2人に1人がかかるといわれています。宇部市の死亡原因第1位は「がん」であり、誰もがなり得る身近な病気です。
- ・早期の段階でがんを見つけることで、5年生存率は大幅にアップします。定期的に検診を受け早期発見・早期治療を目指しましょう。
- ・職場等で受ける機会がない方は、お得な受診券を発行いたします。保健センターにお問い合わせください。
- ・国民健康保険や後期高齢者医療制度加入のご家族の方にも、ぜひ健康診査やがん検診の受診を勧めてください。

がん検診

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

特定健康診査・特定保健指導

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kurashi/hoken/kokuminkenkou/1001855/1001868.html>

3. 令和8年3月31日までのワクチン接種のお知らせ

- ・感染症を予防するために予防接種を受けましょう。
- ・接種を希望される場合は、対象であるかよくご確認いただき、かかりつけ医にご相談ください。

子どもの予防接種

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

おたふくかぜワクチンの接種費用を一部助成

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kosodateouen/mokuteki/boshikenkou/yobousesshu/1003530.html>

帯状疱疹の予防接種 ※4月1日から高齢者を対象に帯状疱疹ワクチンが定期接種になりました。

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/1023369/1024605/index.html>

成人用肺炎球菌の予防接種

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kansenshouyobou/yobousesshu/index.html>

4. 健康診断を契機とした健康づくり（宇部物流サービス株式会社）

- ・年に一度の健康診断は、自分の健康に関心を持つ良い機会です。
- ・宇部物流サービス株式会社では、健康診断の前に健康づくりの目標を本人に宣言いただいています。
- ・健診結果と自己評価シートに基づいて、産業医と看護師が審査して表彰を行うユニークな取組を実施しています。
- ・健康診断が健康行動に繋がっている好事例だと思えますので参考にしてください。

取組事例2 宇部物流サービス株式会社 ※具体的な取組内容のスライド資料を含む

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/_res/projects/default_project/_page_/001/022/250/torikumi2r.pdf

5. COPD（慢性閉塞性肺疾患）のチラシを作成しました

- ・COPDは、タバコの煙などを長期に吸うことにより、肺の動きが低下する病気です。
- ・長引く「息切れ」「せき」「たん」はCOPDかもしれません。
- ・チラシにはCOPDの可能性を調べる質問票や医療機関の情報を掲載しています。喫煙歴のある方や受

動喫煙での心配がある方は、一度ご確認ください。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）について

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

宇部市で働くみなさんの 健康づくりを応援します！

市政情報出前講座

保健師や管理栄養士が
無料で講話します。



ゲートキーパー講座（こころの健康に関する講座）

身近な人への適切な支援に必要な知識、こころの健康



何から始める？ へら塩ベジうべ講座

減塩のコツ、野菜の上手な摂り方、栄養成分表示の見方 など



今日から始める健康習慣

生活習慣病（がん、糖尿病、慢性腎臓病、慢性閉塞性肺疾患など）を
予防するためのポイントを紹介



たばこ・アルコールの害の正しい知識

たばこやアルコールの害を分かりやすく説明

肺年齢や一酸化炭素濃度測定、アルコールパッチテストの実施



こころもカラダも働く世代の健康づくり

働く世代の健康課題の現状と対策、体力測定や運動体験 など



ちゃんと知りたい！女性の健康

ライフステージごとの女性特有の健康課題とその対処法の紹介

- 女性ホルモンに関する正しい知識と生活習慣の改善のポイント
- 誰もが健康に働き続けるためのプレコンセプションケア など

出前講座と併せていかがですか？

健康測定の出張・貸出も行っています。
お気軽にご相談ください。



- ・ 握力測定
- ・ 長座体前屈
- ・ 一酸化炭素濃度測定
- ・ 体組成測定 など

受けよう

2人に1人がかかる
身近な病気です

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

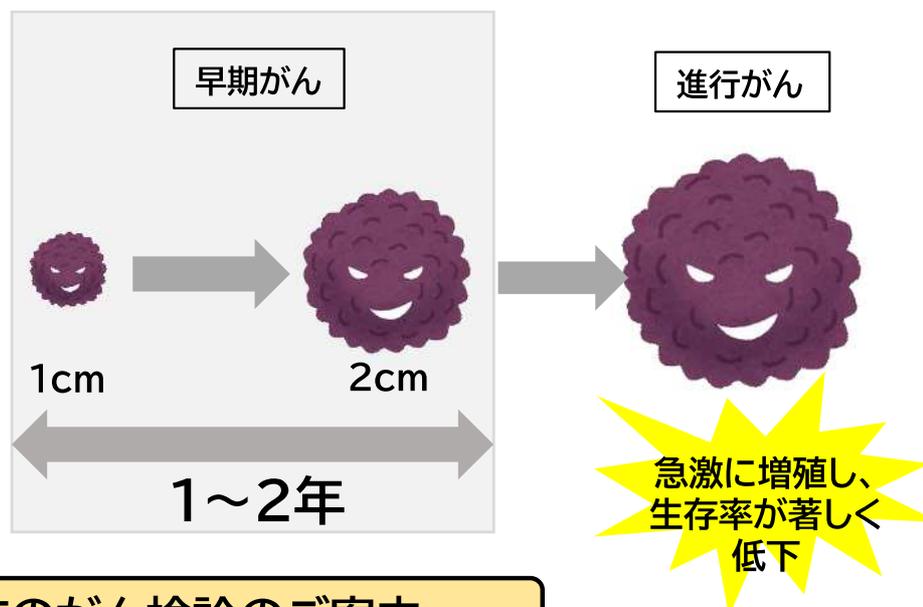
がん検診



早期発見・早期治療には**定期的な検診**が重要！

がんの成長スピード

早期がんのうちに
発見できる期間は
わずか**1～2年**です



宇部市のがん検診のご案内

職場等ではがん検診を受診する機会がない方に市の受診券を発行します

右の2次元コードから申込み、
または保健センター(健康増進課)に
ご連絡ください(電話:31-1777)



過去3年間、市のがん検診の
受診歴がない場合
受診券が届かなくなります



受診期間は、令和7年4月1日(火)～**12月20日(土)**です
なるべく早めにお申し込みください

宇部市がん検診のお問合せは 宇部市保健センター(健康増進課)

電話: 0836-31-1777 FAX: 0836-35-6533

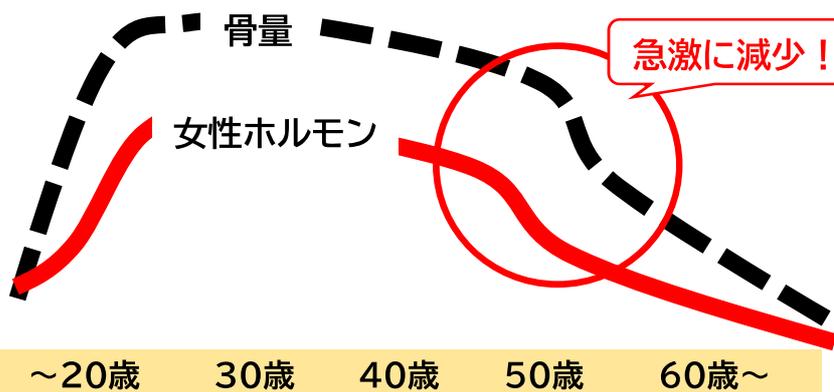
がん検診の内容

種類	検査内容	対象 ※令和8年3月31日 時点の年齢です。	受診 間隔
胃	レントゲン検査または 胃カメラ検査 ※集団検診はレントゲン検査のみ	40歳以上 ※胃カメラ検査は 50歳以上	毎年
簡単 大腸	便潜血検査		
短時間 肺	レントゲン検査		
乳	マンモグラフィ検査	40歳以上	2年に 1回
子宮	子宮頸部の細胞診	20歳以上	

プラス

20,25,30,35,40,45,50,55,60,65,70歳の女性は「骨粗しょう症検診」も受けて、骨の状態をチェック！

女性の骨量は20歳をピークに減り始め、50歳以降急激に減少し、骨粗しょう症のリスクが高まります



検査方法や部位は医療機関によって異なります

(例) レントゲン 超音波



<出典>
骨粗鬆症財団ホームページ

がん検診を受診して獲得しよう！

うべポイント

がん検診1種類につき
10ポイント付与



地区活動や自身の健康づくりなどに取り組み、ポイントを貯めることでデジタルギフトをゲット！

宇部市 うべポイント | 検索

宇部市公式LINEを追加し
うべポイントを登録

「貯める」
を選択

「健康づくり」
を選択

受診した「がん
検診」を選択

ポイント
獲得！

元気な毎日は健診(検診)から / **受診期間** 4月1日(火)~12月20日(土)

受けよう!がん検診 行こう!健康診査

問合せ **●がん検診 健康増進課**
☎31-1777 ☎35-6533

●健康診査 保険年金課
☎34-8338
☎22-6019

ウェブ番号 1004983

うべポイント

健診(検診)のメリット

- 受診券を使って、安く健診(検診)を受けることができる
- 早期発見・早期治療で体への負担や治療費の負担を軽減

国保加入者の40代の約3人に1人が生活習慣病で通院しています。早期発見・早期治療のため、若いうちから定期的に健診(検診)に行きましょう。



Step1

受診券が届いたら中身を確認 今年度受診できる項目に、名前が記載されています

4月上旬に対象者へ受診券を送付します。
受診希望者で受診券が届かない場合は、お問い合わせください。

40歳以上の国民健康保険加入者
後期高齢者医療制度加入者
職場などでがん検診を受ける機会がない人

忙しくても毎年の習慣に!
「誕生日に受ける」など覚えやすい月がおすすめ

Step2

受たい健診(検診)を予約

医療機関で受ける
希望する医療機関に直接予約

集団健診で受ける
予約方法は、下記の「総合集団健診でまとめて受診」をご覧ください。



Step3

受診

大腸がんが増えていますが、精密検査を放置している人が多い状況です。「要精密検査」の場合は必ず受診を。

Step4

結果を確認 「要精密検査」の場合は、必ず受診しましょう

受診した医療機関へ結果を聞きに行く 約1か月半後に結果が郵送で届く



総合集団健診でまとめて受診

要予約 **年12回開催** ※費用などは検査により異なります

国保・後期高齢者医療加入者の健康診査(身体測定、血液検査、医師の診察など)

30歳~39歳 国保若年者健診	40歳~74歳 特定健診	75歳以上 健康診査
--------------------	-----------------	---------------

+

がん検診
肺・胃・大腸
子宮・乳

+

骨粗しょう症検診
※20~70歳の5歳刻みの年齢の女性が対象

■総合集団健診日程 **健診受付時間** 9:00~11:45 **持参品** 受診券、検査費用

健診日	場所	予約開始日時	予約締切日
5月31日(土) <女性限定>	保健センター	4月18日(金) 8:30~	5月16日(金)
6月9日(月)	ときわ湖水ホール		5月23日(金)
6月29日(日) <歯周病検診あり>	厚南市民センター		6月13日(金)
7月19日(土)	保健センター		7月4日(金)

電話(平日のみ)・申し込みフォームで

国保若年者健診のみ 申込み
保険年金課へ
☎34-8338
☎22-6019

上記以外 申込み
健康増進課へ
☎31-1777
☎35-6533

予約

※女性限定日は託児利用が出来ますので、健診の申し込み時にご予約ください。
※国保若年者健診は受診券を送付していません。電話かインターネットからご予約ください。
※今後の日程は、ウェブサイトか受診券同封のリーフレットをご確認ください。

令和8年3月31日までのワクチン接種のお知らせ

問合せ 健康増進課 ☎31-1777 ☎35-6533

ワクチン接種で感染や重症化を予防しましょう。接種を希望される場合は、かかりつけ医にご相談ください。

带状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました

ウェブ番号
1024605

带状疱疹は、以前に感染した水痘带状疱疹ウイルスの再活性化によっておこる感染症で、神経痛や聴覚障害などの合併症を引き起こす可能性がある病気です。

■ ワクチンは2種類あります

どちらのワクチンを接種されるかは、かかりつけ医にご相談ください。

ワクチンの種類	組換えワクチン 「シングリックス」	生ワクチン 「ビケン」
接種回数	2カ月間隔で2回接種	1回
費用(1回あたり)	6,620円	2,660円

※生活保護受給者は無料

場所 指定医療機関(要予約)

- 年度内に65歳を迎える人
- 接種日時時点で60歳～64歳の人で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人(身体障害者手帳1級程度)

対象

令和11年度まで5年間の経過措置で、以下の年齢も対象です。

- 年度内に70・75・80・85・90・95・100歳(※)を迎える人
(※)令和7年度に限り、100歳以上の人は全員対象です。

※過去に带状疱疹ワクチンの接種を受けたことがある人は対象外。ただし、予防接種が必要と医師が判断した場合には、定期接種の対象者となります。

成人用肺炎球菌ワクチンの定期接種

ウェブ番号 1004979

肺炎を引き起こす病原菌で最も多いのは肺炎球菌です。この菌による感染症を予防できるワクチンがあります。対象者には誕生月の翌月に案内はがきを送付します。

場所 指定医療機関(要予約)

- 対象
- 23価肺炎球菌莢膜ポリサッカライドワクチンを過去一度も接種したことがなく(実費・公費問わず)、次のいずれかに該当する人
- 接種日時時点で65歳の人
 - 60歳～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に障害があり、身の回りの生活が極度に制限される人か、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、日常生活がほとんど不可能な人(いずれも身体障害者手帳1級程度)

費用 2,870円(生活保護受給者は無料)

おたふくかぜワクチン接種費用の一部助成

ウェブ番号 1003530

おたふくかぜは、こどもが発症しやすい病気です。

場所 指定医療機関(要予約)

- 対象
- 【1回目】1歳以上2歳未満
 - 【2回目】5歳以上7歳未満(小学校就学前1年間)

費用 接種費用(医療機関により異なる)から助成金額3,800円を差し引いた額

取組事例 2 宇部物流サービス株式会社

主に化学部門の生産物流、製造・加工、分析を行う UBE グループ会社です。
環境安全・品質統括部 赤川様にお話しをお伺いしました。

<https://www.ubr.co.jp/>

○健康経営の取組について

これまでの認定状況

健康経営優良法人(中小規模法人部門)2023 年から 2025 年まで3年連続取得。2024 年、2025 年プライト 500 を 2 年連続取得。

健康経営に取り組んでいる目的や方針

ウェルビーイング(こころとからだの健康)の向上により、みんなが健康で働きやすく、笑顔が絶えない職場を目指す。

体制について

UBR 式健康経営(後戻りしない仕組みづくり)として、会社運営に健康経営を組み込むべく、マネジメントレビューを中心に仕組みに組み込んだ。環境安全グループ、人事総務グループを中心に、健康づくり推進チームを構築。また、堺、千葉を含めた3事業所による健康づくり担当者会議を四半期ごとに実施。

取り組んでいる内容(主なもの)

毎朝体操。ウォーキングラリーを毎春秋開催(運動習慣増進)。どんとこい！ヘルスアップ活動。従業員の健康リテラシーや健康志向の向上を図るためのアンケートを実施、結果の共有化。令和6年度は、AIが分析や課題を可視化するストレスチェックを導入。

取り組んだ結果や効果

健康行動の変容、愛社精神育成、離職率低下、応募率向上を実感。

都市部で弱かった求人力だが、堺事業所での応募率が高くなった。

今後の目標や計画

健康施策の DX 化や女性施策の充実化を図っていきたい。課題としては、喫煙対策。

○どんとこい！ヘルスアップ活動

活動の内容

2014 年から実施。各自が健康診断に向けて、自分で決めた取り組みを実施し、用紙に書いてアピール。健診結果と自己評価シートに基づいて産業医と看護師が審査し、表彰、賞品(クオカード)をプレゼント。

実施しての効果

健診前に取り組むことで健診結果の改善成果を実感し、健康行動変容に繋がっていると実感。自分の健康を客観的に見る良い機会となり、楽しんで継続し取り組んでいただいている。年々参加率が上がってきており、令和6年度の参加率は 94%、健康診断、二次検診 100%受診に繋がっている。



宇部まつり華創パレード
7 連覇達成！

長引く「息切れ」「せき」「たん」

COPD (慢性閉塞性肺疾患) かもしれません

日本では、毎年**1万人以上**が亡くなっています。

5つの質問に答えるだけ！ **今すぐチェック** 

質問の答えに該当する枠の数字(点数)の合計を出してみましょう。

Q1 過去4週間に、どのくらい頻繁に息切れを感じましたか？

0 まったく
感じなかった

0 数回感じた

1 ときどき感じた

2 ほとんど
いつも感じた

2 ずっと感じた



Q2 咳をしたとき、粘液や痰が出たことが、これまでにありますか？

0 一度もない

0 たまに風邪や
肺の感染症に
かかった時だけ

1 1か月のうち
数日

1 1週間のうち
ほとんど毎日

2 毎日



Q3 過去12か月のご自身にも最もあてはまる回答を選んでください。
「呼吸に問題があるため、以前に比べて活動しなくなった。」

0 まったく
そう思わない

0 そう思わない

0 何とも
いえない

1 そう思う

2 とても
そう思う



Q4 これまでの人生で、たばこを100本以上吸いましたか？

0 いいえ

2 はい

0 わからない



Q5 年齢はおいくつですか？

0 ~49歳

1 50~59歳

2 60~69歳

2 70歳以上

合計

点

結果はうらへ↓

合計点が4点以上は COPDの疑いがあります

下記の医療機関で すぐに相談を！
COPDは早期発見・早期治療が重要です。

現在の症状を和らげたり、病気の進行を防ぐことが可能です。



医療機関名	住所	電話	備考
東岐波・西岐波・川上・常盤地区			
内田内科消化器科	床波二丁目 5-26	51-9323	
宇部中央病院（総合診療科）	西岐波 750	51-9338	要予約・紹介状が必要
尾崎循環器内科	西岐波 4695-1	51-4970	
かわむらクリニック	東岐波 3848-6	58-4970	要予約（呼吸器外来）
セントヒル病院（呼吸器科）	今村北三丁目 7-18	51-5111	要予約
ときわクリニック	西岐波 4739-2	51-3321	
西川医院	西岐波 325-1	54-2525	
山口宇部医療センター（呼吸器内科）	東岐波 685	58-2300	要予約・紹介状が必要
恩田・琴芝・神原・上宇部地区			
小沢内科医院	琴芝町一丁目 4-31	22-1515	
尾中病院（内科、循環器内科）	寿町一丁目 3-28	31-2133	要予約
宇部協立病院（内科）	五十目山町 16-23	33-6111	
徳久内科医院	恩田町二丁目 22-41	33-3372	
ひらき内科	開一丁目 3-3	22-8808	
藤野内科	寿町一丁目 3-33	32-1521	
山本内科	北琴芝二丁目 12-12	21-1580	午前 11 時までに来院
わただ内科	寿町二丁目 12-7	34-2611	要予約
新川・小羽山・藤山地区			
おのだ放射線科クリニック	東小羽山町四丁目 1-2	22-0331	
浜通りクリニック	東藤曲二丁目 5-20	37-1238	午前 11 時 30 分まで、 午後 16 時 30 分までに来院
ひらた内科クリニック	若松町 5-5	21-9880	
ふくたクリニック	島三丁目 8-13	32-5088	
山口大学医学部附属病院（呼吸器・感染症内科）	小串一丁目 1-1	22-2501	要予約・紹介状が必要
黒石・厚南・西宇部地区			
オクダ内科循環器科	厚南中央一丁目 2-66	44-4970	
きわなみ内科クリニック	西宇部南三丁目 2-15	41-1114	
くろいし内科クリニック	妻崎開作 503-1	45-0005	
なわたクリニック	沖ノ旦 686-1	39-8737	
やまもとクリニック	黒石北三丁目 1-53	45-2599	

作成：山口大学医学部附属病院・宇部市医師会・宇部市
お問合せ：宇部市保健センター

電話：0836-31-1777 FAX：0836-35-6533