

<目次>

1. ウェブセミナー「雇用の安定が未来を創る！持続可能な健康経営」(7/24)
 2. 市民公開講座「これからの認知症のはなし」(6/28)
 3. 転倒・腰痛予防のための職場環境チェックや運動指導を受けてみませんか（無料）
 4. 梅雨の時期のメンタル不調に要注意
 5. 知っていますか？CKD（慢性腎臓病）
-

1. ウェブセミナー「雇用の安定が未来を創る！持続可能な健康経営」(7/24)

- ・宇部市、東京海上日動火災保険(株)山口支店、一般財団法人ウェルネスサポート Lab の共催により実施。
- ・健康と疾病のメカニズム、セルフチェックの方法、従業員の皆様の健康度を見える化する方法などをお話します。
- ・従業員の抱える不安や悩みを可視化するサービスや LINE を活用した気軽に相談できるサービスについてもご紹介します。
- ・セミナーにご参加いただいた方には、特別に期間限定での無料のサービスも提供します。

開催日時：7月24日（木）14時から15時

開催形式：オンライン（Zoomを使用）

申込締切：7月17日（木）

申込フォーム（Microsoft Forms）

<https://forms.office.com/Pages/ResponsePage.aspx?id=nVQrWe7LrEmltkz-uh4kuR5gCKYAgfxDisaKgHPbTbVUNVJKNTk0QkhCTThJTUY1RzVXNFQzQjIVNC4u&origin=QRCode>

2. 市民公開講座「これからの認知症のはなし」(6/28)

- ・ご家族が認知症になったら…と考えられたことはありますか？
- ・どうしたらいいんだろうそんな疑問に、わかりやすく答えがもらえる講座です。
- ・認知症の初期症状とその対応を知ることは、同僚や家族の認知症リスクにも目を向けるようになり、早期発見・早期対応に繋がります。
- ・そのほか、市高齢福祉課から認知症とその家族が利用できる制度と取組の紹介があります。

日時：令和7年6月28日（土）13時から15時まで

会場：宇部市渡辺翁記念会館（宇部市朝日町 8-1）

申込締切：6月23日（月）

問い合わせ：高齢福祉課 電話 0836-34-8303

申込フォーム (Microsoft Forms)

https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=6iczAelBMESN-su5C6ex-kFJ2KjOHqhAlmp9jjunr_tUOU44TEtLU0U2TUxaWFZaRE1JOEZKNzQzMi4u&route=shorturl

3. 転倒・腰痛予防のための職場環境チェックや運動指導を受けてみませんか（無料）

- ・ 工作中的転倒や腰痛などの労働災害は年々増加傾向にあります。
- ・ 山口産業保健総合支援センターでは、理学療法士などの専門家を無料で派遣するサービスを実施しています。
- ・ 専門家がヒアリングして、事業場にあったメニュー等を提案します。お気軽にお申し込みください。

山口産業保健総合支援センター「業務内容・ご利用案内」

<https://www.yamaguchis.johas.go.jp/gyoumu.html>

4. 梅雨の時期のメンタル不調に要注意

- ・ 梅雨の時期は気圧の低下により、自律神経が乱れやすく、心身の不調をきたしやすくなります。
- ・ ストレスを軽減し、規則正しい生活リズムを維持するように努めましょう。
- ・ 悩みごとがある場合は、一人で抱え込まずに周囲の誰かに話してみましょう。話すことで気持ちが楽になることもあります。
- ・ その他にも、悩み事に関する各種相談窓口がありますのでご活用ください。

こころの相談窓口

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kurashi/kurashi_soudan/1011631/1011635.html

5. 知っていますか？CKD（慢性腎臓病）

- ・ CKD(慢性腎臓病)とは、長期間症状が続くすべての腎臓病のことです。
- ・ 初期には自覚症状がなく気づきにくい病気です。
- ・ 進行すると人工透析が必要になる恐れがあります。
- ・ 腎臓を守るためにへら塩ベジうべ(減塩・野菜の摂取)をはじめとした生活習慣の改善を心がけ、定期的に健康診断を受けて早期発見を。

へら塩ベジうべ作戦～無理なく減塩！野菜を増やす！～

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

●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



～雇用の安定が未来を創る！～

「持続可能な健康経営」

持続可能な健康経営は「従業員の健康」あってこそ実現します。
従業員のリアルな健康度を知ることによって具体的な対策を講じましょう！

7 / 24 THU
14:00-15:00

講師：東京海上日動火災保険株式会社
山口支店

講師：一般財団法人ウェルネスサポートLab

オンライン配信 お申し込みはこちら▼

参加方法：zoom

参加費用：無料

申込〆切：7/17(木)



エントリー後オンライン参加URLをメールにてお送りいたします。
申込フォームよりお申込みください。

セミナー内容

- 1.健康とは
- 2.健康と疾病のメカニズム
- 3.誰でもできるセルフチェック法
- 4.組織の健康度を数値化する

こんな方におすすめです

- ・社員の健康管理に悩んでいる経営者の方
- ・離職やメンタル不調を事前に防ぎたい人事・労務担当者の方
- ・健康経営に関心はあるけれど、何から始めたらよいか迷っている経営者の方

お問い合わせ先▶ 東京海上日動火災保険株式会社山口支店
Tel083-974-1820 (担当：泉・山内)

健
や
か
に
働
け
る
ま
ち
づ
く
り

市民公開講座

参加無料
要申込み
6/23(月)まで

これからの認知症のはなし ～認知症の一步手前？MCIってなんだろう～

健常

エム・シー・アイ

MCI

(軽度認知障害)

認知症

日時

2025年6月28日(土) 13:00-15:00 (開場12:30)

会場

宇部市渡辺翁記念会館 (山口県宇部市朝日町8-1)



WEB配信

第1部

13:00~13:45

脳の健康と向き合う
～MCIや認知症を知ろう～

講師

岩田 淳 先生

東京都健康長寿医療センター
副院長

休憩 (15分)



現地講演

第2部

14:00~14:45

初期の認知症に
いかに気づき対応するか

講師

兼行 浩史 先生

山口県立こころの医療センター
院長・認知症疾患医療センター長

部

14:45~15:00

ご本人ご家族が利用できる制度や取組

宇部市役所 高齢福祉課

2次元コードまたはFAXからお申し込みください
6/23(月)まで

FAX送信先: 083-972-2793

<2次元コード>



お名前(カナ):

参加人数:

メールアドレス:
または電話番号

名

問い合わせ先: 宇部市役所 高齢福祉課 (TEL:0836-34-8303)

ご入力いただいた個人情報および皆様のご出欠状況は、宇部市およびエーザイ株式会社およびバイオジェン・ジャパン株式会社が、<https://www.eisai.co.jp/privacy/index.html>および<https://www.biogen.co.jp/privacy-policy.html>に記載の目的で利用しますので、ご登録に際しては、必ずご確認ください。
本講座の内容(話される内容や投影される文字、写真、図、イラストなど)の無断での複製、転載、改変その他の二次利用はお控えください。

共催: 宇部市/エーザイ株式会社/バイオジェン・ジャパン株式会社

後援: 宇部市医師会、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、
宇部日報社、山口ケーブルビジョン、エフエムきらら

「転倒災害」や「腰痛災害」防止のための「運動指導」無料出張サービス

山口産業保健総合支援センターでは、第14次労働災害防止計画の重点項目である「転倒」や「腰痛」の労働災害防止対策に取り組もうとする事業場を支援するため、理学療法士などの専門家を派遣して、働き盛りの中高年齢労働者の身体機能の維持・改善と足腰の筋力やバランス力の低下を防ぐための「運動指導」の「無料の出張サービス」を開始しました。

ご利用・ご相談は
すべて無料!

安全対策に取り組んでいるけど、
「転倒災害」と「腰痛災害」が減らないのはどうして?

・「転倒災害」と「腰痛災害」は設備面の対策のみでは不十分だゾウ。
・足を一步踏み出してい
たら、バランスを崩さな
かったかもだゾウ。

「転倒災害」と「腰痛災害」を防止するに
は、設備面と健康面を
両輪にして、身体機能
の維持・改善が必要な
んだゾウ。



専門家がヒアリングして、事業場にあったメニュー等を提案します

健康測定・チェック

- ・健康度や体力、姿勢の測定
- ・バランス・ロコモ度チェック
- ・職場環境のチェック
- ・作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策

社内セミナーの実施や実技指導、
運動アドバイス等

- ・転倒防止のためのバランス運動
- ・腰痛予防のための運動
- ・職場で出来るストレッチ体操
- ・作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等
- ・メタボ改善に向けた運動指導等



Johas

独立行政法人労働者健康安全機構 山口産業保健総合支援センター
<https://www.yamaguchis.johas.go.jp>
 〒753-0051 山口市旭通り二丁目9-19 山口建設ビル4階
 TEL 083-933-0105 FAX 083-933-0106



山口産業保健総合支援センター窓口・実地相談、運動指導利用申込書

事業場名			
所在地	〒		
労働者数	(男： 人) (女： 人) (計： 人)		
業種	☐ 製造 ☐ 建設 ☐ 運送 ☐ 電気・ガス・水道 ☐ 情報通信 ☐ 卸・小売 ☐ 金融・保険 ☐ 不動産 ☐ 飲食・宿泊 ☐ 医療・福祉 ☐ 教育・学習支援 ☐ サービス ☐ その他（ ）		
申込者	氏名：		部署・職名：
	電話：		FAX：
	E-mail：		メールマガジン購読： (無料 月1回程度) ☐ 希望する ☐ 不要 ☐ 購読中
	職種： ☐ 産業医 ☐ 衛生管理者 ☐ 保健師 ☐ 看護師 ☐ 衛生推進者 ☐ 人事労務担当者 ☐ 事業主 ☐ その他		

窓口相談・実地相談用			
相 談 希 望 日	来所相談、実地相談をご希望の場合、希望日をご記入下さい。		
	第1 予定日：	年 月 日	時間帯：
	第2 予定日：	年 月 日	時間帯：
相 談 内 容			

運動指導 個別訪問支援用			
訪 問 希 望 日	事前打合せ（訪問支援を効果的に実施するためのヒアリングを行います。） ☐ 窓口希望 ☐ 実地希望		
	第1希望日：	年 月 日	時間帯：
	第2希望日：	年 月 日	時間帯：
	実地支援（転倒防止や腰痛予防等の助言等を、理学療法士などの専門家が実際に事業場を訪問して行います。）		
	第1希望日：	年 月 日	時間帯：
	第2希望日：	年 月 日	時間帯：
支 援 内 容	希望する支援の項目 ☐ に ☒ を入れてください		
	☐ 健康測定・チェック ☐ 健康度や体力、姿勢の測定 ☐ バランス・ロコモ度チェック ☐ 職場環境のチェック ☐ 作業状況から見た転倒防止・腰痛予防対策	☐ 社内セミナーの実施・実技指導。運動アドバイス等 ☐ 転倒防止のためのバランス運動 ☐ 腰痛予防のための運動 ☐ 職場で出来るストレッチ運動 ☐ 作業姿勢の改善や適切な作業管理、作業環境改善等 ☐ メタボ改善に向けた運動指導等	

センター 記入欄	相談対応者 (産業保健相談員)	相談員名 連絡先	その他 連絡事項	確認欄
-------------	--------------------	-------------	-------------	-----

(令和6年2月改定)

独立行政法人労働者健康安全機構 山口産業保健総合支援センター

TEL : 083-933-0105 FAX : 083-933-0106



ひとりで悩まず 相談してみませんか？

悩みごと相談窓口

もしあなたが先の見えない不安や生きづらさを感じたり、様々なこころの悩みを抱えていたら、ひとりで悩まずに相談してください。電話では相談しづらい方には、LINEなどのSNSでも相談できます。

相談してみたら
少しほっとした

あなたの声を
聴かせてください



※相談日時について特に記載のない場合、
土日・祝日・年末年始は除く

こころや身体に関すること

こころや身体の健康相談

内 容：保健師が相談をお受けします。
対面相談も可能です。

相談先：宇部市保健センター

日 時：平日8:30～17:15

電 話：0836-31-1777

宇部市メンタルヘルス相談

内 容：医師が相談をお受けします。
※市委託のNPO法人が実施

相談先：宇部市保健センター

日 時：要予約（連絡を受けて日程調整）

電 話：0836-31-1777

山口いのちの電話

内 容：孤独や不安を抱えた人に
寄り添う相談ダイヤルです。

相談先：山口いのちの電話

日 時：365日、16:30～22:30

電 話：0836-22-4343

いのちの情報ダイヤル“絆”

内 容：「生きることがつらい」と悩んでいる
人やそのご家族の電話相談です。

相談先：山口県福祉総合相談支援センター

日 時：火曜・金曜

9:00～11:30、13:00～16:30

電 話：083-902-2679

SNS等の相談窓口

内 容：SNSやチャットによる相談ができます。

相談先：まもろうよこころ（厚生労働省）

連絡先：

まもろうよこころ

検索



こども・青少年に関すること

※相談日時について特に記載のない場合、
土日・祝日・年末年始は除く

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
妊娠、出産、子育てや18歳までのこどもからの相談	うべこども家庭センター Ubeハピ（宇部市こども支援課）	0836-31-1732	平日8:30～17:15
いじめや不登校などに関する相談	宇部市教育委員会 教育支援課	0836-34-8630	平日8:30～17:15
不登校、進路、人間関係など、子ども・若者が抱える悩みや困りごと	子ども・若者なんでも相談（若者ふりスペース内相談室）	0836-39-5690	平日 10:00～18:00
18歳までのこどもの悩みや困りごとの相談	チャイルドライン	0120-99-7777	毎日16:00～21:00
児童虐待かもと思ったとき	児童相談所虐待対応ダイヤル	189（いちはやく）	365日、24時間

福祉・介護に関すること

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
高齢者の健康面や生活全般に関する相談	地域包括支援センター ※市内10か所に設置。 詳しくは宇部市ウェブサイトをご覧ください。	宇部市ウェブサイト  宇部市高齢福祉課 0836-34-8303	平日8:30～17:15
障がいのある人が利用できる制度	宇部市障害福祉課	0836-34-8523	平日8:30～17:15
ひきこもりに関すること	NPO法人ふらっとコミュニティ	0836-21-1552	平日9:00～17:00
発達障害に関すること	宇部市発達障害等相談センター「そらいろ」	0836-43-6777	月・火・木・金 9:00～17:00 水 12:00～20:00 第3水のみ 9:00～17:00

身近な地域の相談先

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
こどもから高齢者までだれでも家庭や地域で生活する中で起こりうる、困りごとや悩みごと	福祉なんでも相談窓口 ※市内15か所に設置。 詳しくは宇部市ウェブサイトをご覧ください。	宇部市ウェブサイト 	平日8:30～17:15 ※事業所により開設時間が違うため、詳しくは宇部市ウェブサイトをご覧ください。

経済的な支援に関する相談

※相談日時について特に記載のない場合、
土日・祝日・年末年始は除く

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
経済面の不安や生活の悩み等の相談	生活相談サポートセンターうべ	0800-200-7440	平日8:30～17:15

人権に関する相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
差別や虐待、ハラスメントなど、様々な人権問題についての相談	みんなの人権110番 (お近くの法務局につながります)	0570-003-110	平日8:30～17:15
DV(配偶者やパートナーからの暴力)に関すること	宇部市配偶者暴力相談支援センター	0836-33-4649	月～土 9:00～16:00

労働に関する相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
職場のトラブルに関する相談や、解決のための情報提供	宇部総合労働相談コーナー	0836-31-4500	平日8:30～16:30
職業紹介・職業相談	宇部公共職業安定所	0836-31-0164	平日8:30～17:15

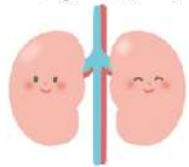
法律相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
法的トラブルに関すること (弁護士による無料相談)	宇部市 市民活動課	0836-34-8126	予約 平日8:30～17:15 相談時間 第1・3水 13:30～15:30 ※要予約(電話又は来庁) ※1人20分まで
経済的な困りごとなど(弁護士・司法書士による無料相談)	法テラス山口	0570-078-353	予約 平日9:00～17:00 相談時間 月 13:30～16:20 金 10:00～12:00 ※1人30分まで

自死遺族の相談

内 容	相談先	連絡先	相談日時等
大切な人を自死(自殺)で亡くされた方	山口自死遺族の集いクローバー(わかちあいの会)	083-902-2672	第3土(8月・12月を除く) 13:30～15:30 山口県福祉総合相談支援センター内

あなたの腎臓、元気ですか？



シーケーディー

シーケーディー

CKDを知って、CKDを予防しましょう

CKD（慢性腎臓病）は、長期間にわたり経過するすべての腎臓病のことを指します。

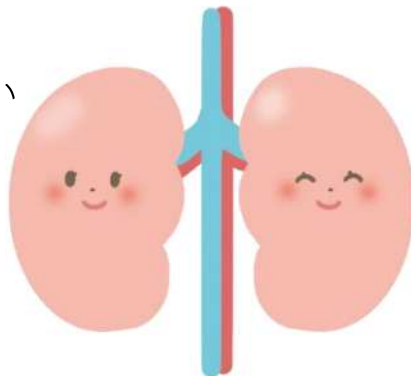
日本では、**成人の約8人に1人**がこのCKDの患者さんと考えられています。

【腎臓について】

大きさ…握りこぶしくらい

重さ…1個150 g くらい

数…左右1個ずつ



【腎臓のはたらき】

体の老廃物を尿として排出

体内の水分量などを調整

血圧をコントロール

腎臓は、小さい臓器ですが体の老廃物を外に出す大事な役割を持つ臓器です

腎臓の元気がなくなると

- ・むくみ（尿が出にくくなる）・倦怠感（老廃物が体にたまる）
- ・夜間の頻尿・食欲の低下・吐き気・手足のしびれ など

初期は症状がありません！

腎臓機能が低下した状態が続くことを

シーケーディー

CKD（慢性腎臓病）

といいます

進行すると

人工透析

心疾患（狭心症・心筋梗塞）

脳血管疾患（脳梗塞）



これらの疾患は、体や生活への影響と治療費が高額になる場合があります。

CKD(慢性腎臓病)の予防方法と早期発見方法は裏面へ

慢性腎臓病の予防方法

生活習慣に気を付ける

減塩「へら塩」、野菜増量「ベジうべ」推奨中！

塩分のとりすぎ
血圧上昇、血管への負担増大！ゆくゆくは腎臓への負担の可能性もあり減塩を！

野菜の効果
野菜に多く含まれるカリウムは塩分の排泄を促します。

1日の食塩摂取量 目標量



1日の野菜摂取量 目標量

350g

両手山盛り
1杯分



* 既に治療中の方は主治医の指示に従ってください。

治療中の病気の重症化を防ぐ

糖尿病・高血圧・脂質異常症・内臓脂肪型肥満などの生活習慣病は、心臓病・脳血管障害など全身の血管に関連する病気に大きく関与しています。

特に、糖尿病で血糖値の高い状態が長時間続くことで全身の動脈硬化が進み、腎臓でも小さな血管が壊れ腎臓機能の低下につながります。日本人の人工透析の理由の第1位でおよそ40%が糖尿病を原因としています。そのほかの生活習慣病も慢性腎臓病の危険因子となりますので、治療中の病気がある方は、症状がなくてもきちんと治療を受けて悪化を防ぎましょう。

腎臓病の早期発見の方法

血液検査



eGFR

血清クレアチニンと年齢、性別から計算します。この数値が低くなると腎臓の働きが低下していることになります。

尿検査



尿たんぱく

腎臓に障害があると血液中のたんぱく質が尿に漏れ出します。

結果判定表		尿蛋白		
		—	±	1 + 以上
e G F R	60以上	定期的に健診を受けましょう。		
	45以上60未満	生活習慣の改善をしましょう。		
	45未満	腎臓の機能が低下しています。すぐに医療機関を受診しましょう。		