

<目次>

1. 開催間近！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. 職場で健診を受けている国保の方は市に結果提出するとプレゼントがもらえます！
3. 令和7年度宇部市健康経営支援補助金の募集開始について
4. 「認知症・MCI（軽度認知障害）」が気になったときの対応について
5. 歯の検診、受けていますか？
6. 保健所で暑さ指数（WBGT）計を貸出しています

-
1. 開催間近！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）
 - ・前回のメルマガでもお知らせしたセミナーがいよいよ開催されます
 - ・申込締切を過ぎていますが、特別に当日の参加 URL を送付させていただきます。
 - ・お時間が許す方はぜひご参加ください。

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）

参加 URL：<https://us02web.zoom.us/j/88522727099?pwd=fUQ1EMXjOPMFevPnpagGp48Lv3LAo9.1>

-
2. 職場で健診を受けている国保の方は市に健診結果を提出するとプレゼントがもらえます！
 - ・対象者は、宇部市国民健康保険に加入の40歳～74歳以下の方です。
 - ・提出された方には粗品をプレゼント。更に先着30名様には、タニタの活動量計を差し上げます。
 - ・健診結果をマイナポータルで閲覧することも可能になります。
 - ・詳しい手続きは、チラシまたはウェブサイトをご覧ください。

職場健診結果の活用

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/1024782/1025238.html>

-
3. 令和7年度宇部市健康経営支援補助金の募集について
 - ・補助率2/3で補助上限金額は10万円（継続枠の場合は1万円）です。
 - ・締切は10月31日までです。以下サイトで要件などご確認いただき、申請についてご検討ください。

宇部市健康経営支援補助金

4. 「認知症・MCI（軽度認知障害）」が気になったときの対応について

- ・高齢化が進むことにより、認知症への関心は年々高まっています。
- ・日頃からの備えや相談先、利用できる制度などの情報を把握しておきましょう。
- ・認知症と向き合うためには、周囲の支えが不可欠です。ひとりで抱え込まずにご相談ください。

宇部市版 認知症ケアパス・認知症と生きるくらしの情報集について

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/koureifukushi/1025615/index.html>

5. 歯の検診、受けていますか？

- ・「歯周病」は歯を失う大きな原因となり、全身の様々な病気にもつながります。
- ・予防と早期発見のため、かかりつけ医を持ち、定期的に歯科検診を受けることが大切です。
- ・宇部市では20～70歳の節目年齢の方を対象に無料の歯周病検診を実施しています。
- ・対象や受診方法など詳しくはウェブサイトをご確認ください。

★今からできる歯のケアのポイント！★

- 毎日のブラッシングを丁寧に
- 歯と歯茎の境目をしっかりと磨く
- フロスや歯間ブラシを使う
- バランスのいい食事をよく噛んで食べる
- 定期的な歯科検診を受ける

歯周病検診

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/1014597.html>

6. 保健所で暑さ指数（WBGT）計を貸出しています

- ・熱中症予防指標である暑さ指数（WBGT）を測定する機器を無料で貸出しています。
- ・貸出期間は一週間で令和7年10月までです。

申込窓口：山口県宇部健康福祉センター（0836-39-9864）

●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」セミナー

7月24日(木) 14時より開催！

健康経営は、企業の未来を築くための重要な投資です。本セミナーでは、従業員の健康が企業の持続的な成長に不可欠であるという視点から、具体的な健康経営の実践方法をご紹介します。

<セミナーのレジュメ>

1. 健康とは

「健康」「ウェルビーイング」という言葉はよく耳にしますが、健康経営において本当に必要な個人の健康とは何かを明確に言語化します。抽象的な概念を具体的に捉え、日々の業務に活かせる視点を提供します。

2. 健康と疾病のメカニズム

人はある日突然病気になるわけではありません。不調を感じ始めたその日から、実際に病気（疾病）と診断されるまでの道のりや距離を「見える化」します。早期発見・早期対応の重要性を理解し、未病段階でのアプローチを学びます。

3. 誰でもできるセルフチェック法

ご自身の不調や病気までの距離を測るための、簡単で実践的なセルフチェック法を伝授します。この方法は部下や従業員の健康状態を把握するためにも活用でき、組織全体の健康意識向上に貢献します。

4. 組織の健康度を数値化する

講演者によるトークセッション形式でお届けします。実際にお取り組みされている企業様・従業員の皆様の生の声や具体的な事例をもとに、組織の健康度をどのように数値化し、改善していくかを探ります。

講演者：

- 内海 健太郎
 - 東京海上日動あんしん生命 マーケット開拓統括
- 菊池 美保
 - 一般財団法人ウェルネスサポート Lab 看護師
- 笠 淑美
 - 一般財団法人ウェルネスサポート Lab 代表

皆様のご参加を心よりお待ちしております。

令和7年度

令和7年6月作成

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

職場で 健康診断 を受けた方へ



令和8年4月30日までに
提出してね

粗品を進呈します！！

対象

- ・宇部市国民健康保険に加入（受診日時点）
- ・年度内年齢40歳以上、受診日時点74歳以下
- ・特定健診・脳ドックを受診していない
- ・人間ドックの助成金交付を受けていない
- ・宇部市が指定する検査項目をすべて実施

提出物

- ①結果通知表（写し）
- ②特定健康診査受診券

＼ 詳しくは市ウェブサイトから ＼

提出方法

- 窓口
保険年金課（本庁舎棟1階⑧番）へ持参



①
職場で
健康診断を受診

②
健診結果を
市へ持参

③
その場で
粗品を進呈

結果提供後のサポートについて

提供いただいた結果により、メタボリックシンドローム、またはその予備軍と判定された方は、専門家（医師、保健師等）による生活改善のアドバイスが受けられます。
その他、健診結果によって健康づくりに関する教室や相談会のご案内をさせていただきます。

問合せ 宇部市保険年金課 保健推進係 TEL:0836-34-8338 FAX:0836-22-6019

物忘れが気になっている あなたへ

● まずはかかりつけ医や専門医に相談

認知症に似た症状が、他の病気が原因の可能性もあるので、
 まずはかかりつけ医に相談を。
 詳しく診るために、専門医に紹介される場合もあります。



山口県サイト

専門医 オレンジドクター、プレミアムオレンジドクター

● どんなサポートがあるか専門職に相談

P3 「ひとりで悩まずに、相談しましょう」をご覧ください。

● 認知症やMCIと早めにわかれば備えられる

認知症と診断されても、ある日突然あなたが変わるわけではありません。
 早くMCI(軽度認知障害)や認知症だと分かれば、今後の生活に向けて備えて
 おく時間ができます。

できることは自分で続けること、活動的な生活を送ることで、脳の活性化につ
 ながり進行を遅らせたり、MCIなら回復の可能性もあります。

● やまぐち希望大使(認知症当事者)の声を聴いてみよう

(通常版:16分50秒)

(ショート版5分30秒)



宇部市健康福祉部
 高齢福祉課

TEL 0836-34-8303
 FAX 0836-22-6026

家族の物忘れが 気になっているご家族へ

● 本人が受診を嫌がる場合

「他の病気かもしれない。まずは、一緒に受診してみよう。」
ご家族の一言が、受診につながった例は多数あります。
1人は不安で当たり前。身近な人に一緒に行ってもらおうと心強いです。

● 本人がひとりで家に帰れなくなると心配な場合

【地域であんぜん見守り愛ネット】

行方不明時に協力者へメール・LINE配信で知らせて、
早期の安全確保につなげます。



【宇部市見守りシール(二次元コード入り)】

高齢者の持ち物等にシールを貼っておき、発見した人が
二次元コードを読み取ることで、位置情報をご家族等に知
らせてくれるものです。

市ウェブサイト
見守り愛ネット
(あんしん・
あんぜん・
見守りシール)

● 家族が知っておきたい情報がほしい

認知症と生きる 暮らしの情報集 (発行:宇部市)



認知症カフェ

認知症の方やそのご家族、地域の方など、どなたでも参加で
きます。介護者同士の交流や、介護に関する相談もできます。



● ご本人の認知症の進行をゆるやかにする暮らしの工夫

- ◎ 脳の活性化につながる、脳に良い刺激がある活動を。
 - ・自分が楽しい、うれしくなる活動
 - ・日課として長年続けている活動(できることは自分です)
 - ・用事を見つけて、出かける(人と会う、話す、笑う)
- ◎ 慣れ親しんだ暮らし、なじみの人間関係、慌てないリラックスできる環境に身を置く
- ◎ 運動、食事、睡眠、服薬も大切に

● ひとりで悩まずに、相談しましょう

ケアマネジャーがいる場合 ⇒ 担当ケアマネジャーへ

初めて相談する場合 ⇒ 地域包括支援センターへ

地域包括支援センターでは、高齢者の暮らしを支える専門スタッフ(保健師、主任介護支援専門員、社会福祉士)が対応します。

認知症の人やその家族の人を支援する、認知症地域支援推進員も配置されています。ひとりで抱え込まず、まずは相談してみましよう。

担当地区	センター名	電話番号	FAX番号
東岐波・川上	東部第1地域包括支援センター	39-6971	39-6972
西岐波・常盤	東部第2地域包括支援センター	39-6151	39-6502
西宇部・厚南	西部第1地域包括支援センター	45-3969	45-1224
黒石・原	西部第2地域包括支援センター	43-9307	43-9308
上宇部・小羽山	中部第1地域包括支援センター	43-9551	35-9206
新川・鶺の島・藤山	中部第2地域包括支援センター	39-6131	39-8134
厚東・二俣瀬・小野	北部東地域包括支援センター	62-5858	62-5959
船木・万倉・吉部	北部西地域包括支援センター	67-0506	67-1413
恩田・岬	南部第1地域包括支援センター	38-8551	38-8552
見初・神原・琴芝	南部第2地域包括支援センター	38-3220	38-3221

これから認知症に 備えたいあなたへ

● 脳に良い生活を

P3 「ご本人の認知症の進行をゆるやかにする暮らしの工夫」をご覧ください

● 気軽に相談、手軽に体験 「まちなか保健室」を利用しよう

気になること、困っていることを相談したい方。

ちょっと身体を動かしたい、新しい楽しみを見つけたい方。

宇部市では、保健福祉専門職等による「まちなか保健室」を市内各地で実施中。どうぞお気軽にお立ち寄りください。



● 「いくよう」を活用して、活動的な生活を続けよう

宇部市シニア活動マッチングサイト「いくよう」

お仕事(短時間)、趣味・講座、運動、ボランティア等、活動的な生活につながる情報を探せるサイトです。



● 認知症の人や家族の応援者になろう

認知症サポーター養成講座



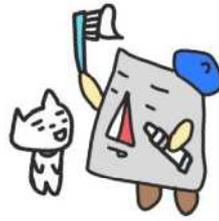
チームオレンジの活動に
参加しよう



これは知って良かったと思われたことを、あなたの大事な方やこの情報を必要としていると思われる方にお伝えください。

宇部市からのご案内

受けよう



UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

歯周病検診

節目年齢のあなたは無料

歯周病が影響を及ぼす疾患

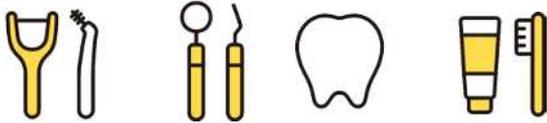
糖尿病

誤嚥性肺炎

動脈硬化

心内膜炎

骨粗しょう症 など



歯を失う大きな原因となり、全身の様々な病気にもつながる「歯周病」予防と早期発見のため、**検診**が重要！

対象者	20、25、30、35、40、45、50、55、60、65、70歳の節目年齢該当者※1
期間	令和7年4月1日～令和7年12月20日
内容	歯周組織の検査及び口腔衛生指導
受診方法	歯科医院での個別検診(要予約)※2

※1:令和8年3月31日時点の年齢。宇部市民で、職場等で歯科検診を受ける機会がない人。

※2:受診可能な歯科医院や予約、費用、受診券発行などは、こちらをご確認ください。

お問合せは 宇部市保健センターまで

電話:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533



令和7年5月作成



検診実施医療機関

要予約

●持っていくもの：歯周病検診受診券

●検診費用：無料

※治療や処置が必要な場合は医療保険での対応となりますので、

健康保険証や**治療費用**を持参してください。

歯科医院名	所在地	電話番号
山下歯科医院	東岐波3797-4	58-2500
愛歯科診療所	東岐波5687-5	58-5880
きわ歯科クリニック	東岐波5623-1	58-6607
すみかわ歯科医院	東岐波1052-1	58-0643
三戸歯科医院	東岐波1101	58-2047
きわのもり歯科クリニック	東岐波2154	59-1222
歯科・矯正歯科アールクリニック	西岐波1227	51-6480
おさき歯科医院	西岐波1346-14	51-8383
折田歯科	西岐波4848-5	54-0038
たかい歯科・矯正歯科クリニック	西岐波2775-7	54-0234
にし歯科医院	西岐波4560-6	51-6430
加藤歯科医院	床波一丁目	51-9289
浅野歯科医院	床波二丁目	51-9104
沖本歯科クリニック	則貞六丁目	35-7575
みなと歯科医院	恩田町二丁目	33-3677
かねこ歯科医院	恩田町三丁目	22-0272
ひなたデンタルクリニック	恩田町二丁目	52-8240
グリーン歯科	五十目山町	22-3636
協立歯科	五十目山町	34-2511
徳久歯科クリニック	松山町一丁目	37-0666
松田歯科医院	松山町三丁目	21-3631
AQUA石井歯科宇部歯周再生インプラントクリニック	松山町四丁目	37-1717
石川おとなこども歯科・矯正歯科	昭和町四丁目	31-5060
みさき歯科	岬町一丁目	37-2750
平木歯科医院	琴芝町一丁目	34-1118
きたむら歯科	東琴芝一丁目	39-8873
りた歯科医院	東梶返三丁目	52-8255
神原歯科医院	神原町二丁目	37-0808
まつとみ歯科医院	西梶返一丁目	35-7086
白藤歯科医院	明治町一丁目	21-5453
第一歯科診療所	常盤町二丁目	31-6427
高田歯科医院	常盤町二丁目	21-8148
山根歯科医院	常盤町二丁目	21-5512
田村歯科	東本町二丁目	21-2312
あいおい歯科・インプラント矯正クリニック	新天町二丁目	29-0300
松尾歯科クリニック	寿町三丁目	36-6480

歯科医院名	所在地	電話番号
いわもと歯科医院	上宇部2525-17	35-5825
ばん歯科クリニック	山門四丁目	37-2355
藤田歯科医院	沼二丁目	32-7000
山内歯科	開一丁目	21-2415
山本歯科医院	中村三丁目	22-6480
しんたく歯科医院	大小路一丁目	35-1515
よねざわ歯科	大小路一丁目	29-1418
中務歯科医院	相生町6-23	21-2759
椋山歯科医院	松島町9-5	21-9568
てんぱく歯科・小児歯科	小串77-8	33-3333
花井歯科クリニック	西小串一丁目	33-4181
こぐし歯科	東小串一丁目	22-8594
おかの歯科医院	島二丁目	33-5585
前出歯科医院	中央町三丁目	34-4100
宇部記念病院 歯科	上町一丁目	31-1146
土屋歯科医院	上町二丁目	34-8020
もうり歯科クリニック	小松原町二丁目	32-2778
梶井歯科医院	居能町二丁目	32-1658
かわむら歯科	東平原二丁目	22-3377
文京台デンタルクリニック	中山1112-11	21-2222
ひさの歯科医院	南小羽山町二丁目	34-3580
井本歯科医院	厚南中央五丁目	41-4182
たなか歯科	西宇部南二丁目	44-3388
みすみ歯科医院	厚南北五丁目	44-0203
厚南ハピネス歯科	厚南北一丁目	43-6800
おぎの歯科	妻崎開作82-3	41-8307
黒石デンタルクリニック	妻崎開作499-1	44-9614
宇部TCデンタルクリニック	妻崎開作745-1	45-6480
椎木デンタルクリニック	妻崎開作839-1	77-9473
あおき歯科クリニック	中野開作415-3	45-2577
安山歯科	厚南中央四丁目	44-6268
岡田歯科医院	東須恵2936-2	45-4618
村田デンタルクリニック	黒石北四丁目	39-8572
アップル歯科	厚南北一丁目	41-8814
進太郎歯科クリニック	東須恵1122-1	45-3118
ふたまたせ歯科	木田朝倉	62-1212
山崎歯科医院	船木361-12	67-0045

熱中症予防！

暑さ指数（WBGT）計 貸出します！



ぶちエコやまぐち
啓発マスコットキャラクター
エコっちゃ



熱中症予防の指標である暑さ指数（WBGT）を測定する機器を無料で貸出します。（貸出は令和7年10月まで）

貸出対象	県民、県内の団体・事業者・行政機関・教育機関等
貸出機器	暑さ指数（WBGT）計（原則1台）
貸出費用	無料
貸出方法	貸出期間 一週間以内
貸出方法	①窓口（裏面参照）に電子メール等で必要事項を記載した貸出申出書を提出 ②暑さ指数計を窓口で直接受け取り※ ③使用后、窓口へ直接返却 ※ ※来課・来所が困難な場合は、宅配便等による受け取り及び返却も可能です。（送料は利用者負担）
その他	効果的な熱中症対策に役立てるため、県内における「暑さ指数の測定結果」を収集しています。
暑さ指数の「目安の値」等も確認できます！	スマートフォン用webアプリ「これって気候変動？みんなで調査！～やまぐちの暑さ編～」への報告にご協力ください。 報告内容は、山口県気候変動適応センターの調査研究や普及啓発に使用させていただく場合があります。

様式等はこちら



熱中症予防のため暑さ指数（WBGT）を活用しよう！

日常生活における熱中症予防指針		
WBGTによる 温度基準域	注意すべき 生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての 生活活動でおこる 危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28℃以上31℃未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃以上28℃未満	中等度以上の 生活活動でおこる 危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に十分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動で おこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver. 4」（2022）より

申込窓口

名称	所在地	電話番号 メールアドレス	管轄区域
山口県岩国健康福祉センター (廃棄物・環境指導班)	〒740-0016 岩国市三笠町一丁目1-1	0827-29-1528 a132141@pref.yamaguchi.lg.jp	岩国市 和木町
山口県柳井健康福祉センター (環境薬事班)	〒742-0031 柳井市南町三丁目9-3	0820-22-3631 a132161@pref.yamaguchi.lg.jp	柳井市 周防大島町 上関町 田布施町 平生町
山口県周南健康福祉センター (廃棄物・環境指導班)	〒745-0004 周南市毛利町二丁目38	0834-33-6428 a132171@pref.yamaguchi.lg.jp	周南市 下松市 光市
山口県山口健康福祉センター (廃棄物・環境指導班)	〒753-8588 山口市吉敷下東三丁目1-1	083-934-2536 a132191@pref.yamaguchi.lg.jp	山口市 防府市
山口県宇部健康福祉センター (環境指導班)	〒755-0033 宇部市琴芝町一丁目1-50	0836-39-9864 a132201-k@pref.yamaguchi.lg.jp	宇部市 山陽小野田市 美祢市
山口県長門健康福祉センター (環境薬事班)	〒759-4101 長門市東深川1344-1	0837-22-2811 a132251@pref.yamaguchi.lg.jp	長門市
山口県萩健康福祉センター (環境薬事班)	〒758-0041 萩市江向531-1	0838-25-2666 a132261@pref.yamaguchi.lg.jp	萩市 阿武町
山口県環境生活部 環境政策課地球温暖化対策班	〒753-8501 山口市滝町1-1	083-933-2690 a15500@pref.yamaguchi.lg.jp	下関市