

<目次>

1. やまぐち健幸チャレンジ月間の実施、事業所対抗ウォーキングイベント経過発表！
2. みんなで参加しよう！「Vitality×宇部市 ときわ湖畔ウォーク」(9/23)
3. 市民公開講座「心臓病に負けずに、ピン・シャン・コロリ～私たちが日常生活でできること～」(9/23)
4. いろんな遊びを体験！スポーツコミッションフェスタ 2025 (10/13)
5. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか？

---

1. やまぐち健幸チャレンジ月間の実施、事業所対抗ウォーキングイベント経過発表！

- ・山口県は毎年10月に「やまぐち健幸チャレンジ月間」として、対抗イベントを実施しています。上位企業・団体は県から表彰されます。奮ってご参加ください。
- ・また、宇部市で5月から来年1月まで開催している事業所対抗ウォーキングイベントの経過発表をお知らせします。まだ逆転は可能ですのでこちらもぜひご参加ください。

▼令和7年度「やまぐち健幸チャレンジ月間」の開催について

<https://www.pref.yamaguchi.lg.jp/press/319447.html>

▼事業所対抗ウォーキングイベント参加者募集

[https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu\\_kenkou/1024307.html](https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1024307.html)

---

2. みんなで参加しよう！「Vitality×宇部市 ときわ湖畔ウォーク」(9/23)

- ・ときわ湖畔をウォーキングして景品（保冷バッグ）をもらおう！
- ・チェックポイントでドリンクの提供あり。
- ・健康測定コーナーでInbody（高精度な体成分分析装置）やAGEs（終末糖化産物）の測定もできます。
- ・申込は不要です。ご参加お待ちしております！

日時：9月23日（火・祝）9時スタート ※雨天時は、屋内で健康測定イベントのみを実施します

集合場所：ときわ湖水ホール

▼Vitality×宇部市 ときわ湖畔ウォーク

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1025696.html>

---

3. 市民公開講座「心臓病に負けずに、ピン・シャン・コロリ～私たちが日常生活でできること～」(9/23)

- ・山口大学医学部附属病院第二内科と宇部市が共催で実施します。
- ・心臓病に係る講演と体操やクイズなど体験ブースを設置。スタンプを集めてミニプレゼントもあります。
- ・参加無料、申込不要です。お気軽にご参加ください！

日時：9月23日（火・祝）13時から16時まで

場所：宇部市福祉ふれあいセンター（宇部市琴芝町二丁目4-25）

▼心臓病に負けずに、ピン・シャン・コロリ！～私たちが日常生活でできること～

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1025765.html>

---

#### 4. いろんな遊びを体験！スポーツコミッションフェスタ 2025（10/13）

- ・スポーツや健康づくりのプログラムを多数体験できる参加型のスポーツイベントです。
- ・今回は、宇部アーバンスポーツフェスを同時開催！ぜひ新しくなった恩田スポーツパークに遊びに来てください。

日時：10月13日（月・祝）10時から15時30分

場所：恩田スポーツパーク一帯（宇部市恩田町4-1）

▼宇部市スポーツコミッション「スポーツコミッションフェスタ 2025～健康スポーツの祭典～」

<https://ube-sc.jp/festa/>

▼宇部市アーバンスポーツフェス

<https://ubeusfes.jp/>

---

#### 5. 慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気を知っていますか？

- ・COPDは、たばこの煙などの有害物質を長期的に吸うことで息切れや咳などの症状を引き起こします。
- ・長引く「息切れ」「せき」「たん」はCOPDかもしれません。
- ・進行すると日常生活が困難になる恐れがあり、早期の予防と対策が重要です。禁煙や定期的な健康診断も予防に効果的です。
- ・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。まずはセルフ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>

---

#### ●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

みんなで楽しく歩いて健康づくり!

期間

令和7年

10月1日  
~31日

# やまぐち健幸 チャレンジ月間

「やまぐち健幸アプリ」のランキング機能を活用した  
アプリ上での対抗イベントを開催します!

10月の1カ月間、皆さん  
ウォーキングにチャレンジしましょう!

景品

抽選で10名の方に山口県保険者協議会より  
QUOカード2,000円分をプレゼント

希望者は、MENUのアカウント設定から、  
ニックネームの後ろに<25チャレ>を付けて参加してください。  
但し、ニックネームを元に戻すのは11月8日以降にしてください。

## 期間内に計測されたグループの平均歩数で順位を決定!

居住市町単位で競う

グループ単位で競う

ルール

「市町部門」と「企業・団体部門」の2部門で実施

### 市町部門

登録数500人 以上の部 未満の部

### 企業・団体部門

登録数20人 以上の部 未満の部

※企業・団体部門への参加登録は10月15日までに5人以上の登録が必要

※各部門とも、参加者の登録数により2つの部に区分 ※企業・団体部門には、県の各課・各出先機関は含みません

表彰式

11月下旬(県庁)

【市町部門】

各部の1位を表彰



【企業・団体部門】

各部の上位3グループを表彰

森永乳業株式会社より

大人のための粉ミルク  
ミルク生活 スティックを贈呈



今すぐアプリを  
ダウンロード!



やまぐち健幸アプリ

やまぐち健幸アプリ



共催 山口県 山口県保険者協議会

協賛 森永乳業

お問い合わせ

山口県 健康福祉部 健康増進課(土日祝日休み)  
TEL 083-933-2950 TEL 083-933-2969

# やまぐち健幸アプリ 企業登録の手順について

1 アプリで企業登録できるのは、山口県内の企業・団体に限ります。  
(私的なグループや県外の企業・団体は除きます。)

2 企業・団体の担当者様は、山口県健康福祉部健康増進課のメールアドレス([kenkoudukuri@pref.yamaguchi.lg.jp](mailto:kenkoudukuri@pref.yamaguchi.lg.jp))に、以下の情報を記載の上、申請してください。  
メールタイトルに「やまぐち健幸アプリ企業・団体登録希望」と記載していただくとスムーズです。

1. 法人名
2. 担当者所属、職・氏名
3. 電話番号
4. 希望するグループ名(原則「法人名」または「法人名+所属名」としてください。)
5. グループの所属人数(5人以上・見込で結構です。)



3 当課で内容確認の後、返信メールにて「企業コード」(6桁の数字)をお送りします。  
(概ね2~3日以内)

4 担当者様は、通知された「企業コード」を所属の社員・職員の皆様へお知らせください。

5 社員・職員の皆様は、「企業コード」をアプリの「ランキング」→「企業」→「グループに参加する」から入力してください。  
最後に「登録」ボタンの押し忘れがないようお気を付けてください。

6 登録後は、「ランキング」→「企業」で、グループ内での個人ランキングが表示されるようになります。  
また、「イベント」→「グループランキング」→「企業」で、グループごとのランキングも表示されます。

画面イメージ



7 職場の皆様で、アプリを使ってウォーキングを楽しんでください。



# 令和7年度事業所対抗ウォーキング 経過発表(5月～8月)



カテゴリー別順位と参加者一人あたりの平均歩数をお知らせします。月別1位の獲得回数が最も多い事業所に賞品を贈呈します。令和8年1月まで残り5カ月あるので逆転は可能です！

月	順位	50人以上	平均歩数 (1人あたり月間)	20人以上かつ50人未満	平均歩数 (1人あたり月間)	20人未満	平均歩数 (1人あたり月間)
5月	1	萩森物流(株)	235,801	(株)UBEアセット&インシュアランス	117,479	(株)ワイドシステム	303,851
	2	宇部物流サービス(株)	147,681	都市産業(株)	86,021	UBE過酸化水素(株)	265,935
	3	(株)ティーユーエレクトロニクス	142,786	(株)中電工 宇部営業所	59,505	MUアークライン(株)	230,897
6月	1	萩森物流(株)	219,501	(株)UBEアセット&インシュアランス	84,123	(株)ワイドシステム	366,278
	2	(株)ティーユーエレクトロニクス	133,784	都市産業(株)	58,021	MUアークライン(株)	249,224
	3	宇部物流サービス(株)	93,012	(株)中電工 宇部営業所	45,196	中国水工(株)	229,092
7月	1	萩森物流(株)	241,354	(株)UBEアセット&インシュアランス	88,275	(株)ワイドシステム	352,688
	2	(株)ティーユーエレクトロニクス	81,721	都市産業(株)	59,679	MUアークライン(株)	239,513
	3	宇部物流サービス(株)	77,716	(株)中電工 宇部営業所	38,977	中国水工(株)	208,013
8月	1	萩森物流(株)	234,537	(株)UBEアセット&インシュアランス	75,924	(株)ワイドシステム	395,852
	2	宇部物流サービス(株)	84,453	都市産業(株)	61,798	MUアークライン(株)	215,662
	3	(株)ティーユーエレクトロニクス	59,891	(株)中電工 宇部営業所	38,605	UBE過酸化水素(株)	165,877



# Vitality × 宇部市 ときわ湖畔ウォーク

9月23日 (火) 9時スタート(受付8時30分~)

集合場所:ときわ湖水ホール前(雨天時は屋内で健康測定のみ実施)

※9:30までに出発してください

ときわ湖一周約6kmを  
歩きます  
ぜひご参加ください

熱中症対策!  
給水ポイント設置!



参加賞  
保冷バッグ



600mlペットボトルが  
3本入ります

※画像はイメージです

ゴール地点では  
Inbody測定体験(無料)



うべポイントも  
獲得できます!

参加無料  
参加申込不要

お問合せ先

・住友生命保険相互会社山口支社

宇部営業部

宇部市島二丁目1番19号 (0836)34-2818

・宇部市保健センター

宇部市琴芝町二丁目1番10号 (0836)31-1777

# 心臓病に負けずに ピン・シヤン・コロリ

～私たちが日常生活でできること～

日時

2025年 **9/23 火祝**

13:00～16:00(開場12:30)

場所

宇部市福祉ふれあいセンター

参加無料  
申込不要



講演

13:00～14:00

手話通訳あり

座長 山口大学医学部附属病院 教授 佐野 元昭 先生

講演1 最新！虚血性心疾患の予防と治療

山口大学医学部附属病院 准教授 岡村 誉之 先生

講演2 あなたを守る！心臓リハビリテーション

山口大学医学部附属病院 助教 大野 誠 先生



体験ブース 14:00～16:00

ブースをまわってスタンプを集めよう！

- ◆看護師ブース:始めよう！あなた自身のセルフモニタリング
- ◆栄養士ブース:簡単！続ける!!心臓に優しい食事
- ◆薬剤師ブース:知って安心！聞いてなるほど！お薬のあれこれ
- ◆理学療法士ブース:実践！血管いきいき体操
- ◆宇部市ブース:宇部の常識!?へら塩ベジうベクイズに挑戦
- ＋チャレンジブース:今話題！あなたのナトカリ値は？(尿検査)

ミニプレゼント  
差し上げます

お問い合わせ:

山口大学医学部附属病院 第二内科事務室

TEL:0836-22-2248 MAIL:ninai@yamaguchi-u.ac.jp

主催:宇部市 山口大学医学部附属病院 第二内科

協力:宇部中央病院 尾中病院 厚南セントヒル病院 徳久内科 むらた循環器内科



みんなでスポーツの秋を楽しもう!



# スポーツ コミッションフェスタ 2025



13時~ユービーアールスタジアム周辺にて

**入場  
無料**

**健康スポーツの祭典**

スポーツの日  
2025

祝 **10/13** 月

10:00~15:30 [小雨決行] ※一部、有料プログラムあり

**恩田スポーツパーク一帯**

**うべキッチンカー  
コレクション開催!**

[場所] メタセコイア並木道(プロムナード)



総合案内にて  
来場者アンケートに答えて頂くと、  
**活動量計などが当たる「抽選会」に参加できます!**




**UBE URBAN SPORTS FES 2025** 10:00~16:00

同時開催

様々なアーバンスポーツを体験しよう!

[場所] 屋根付きグラウンド・にぎわい交流施設・都市型スポーツ広場・多目的グラウンド・恩田絨記念体育館

# 会場MAP



# 総合案内

どのプログラムも動きやすい服装でご参加ください。タオル、飲み物、帽子なども気候に合わせて持参ください。

●参加者は万全な健康管理のもとにご参加ください。万一、事故が発生した場合には、市民活動補償の範囲内及び応急処置以外の責任は負いません。

●イベント中に撮影した写真等の各種媒体（広報紙、WEBサイト、SNS等）への掲載権は主催者に属します。

一部、室内プログラムでは室内シューズが必要な場合がございます。

# 拡大図



- ① スポーツコミッションフェスタ
  - ② スポちゃれ祭
  - ③ うべキッチンカーコレクション
  - ④ メインステージ  
プレイキン・ダブルダッチ（体験会）  
キッズゾーン
  - ⑤ スケートボード  
SKATEBOARD UBE ONDA JAM 2025
  - ⑥ プレイキン  
UBE BREAK BATTLE 2025
  - ⑦ 3x3
  - ⑧ オブスタクルスポーツ（宇部式オブスタクル）
  - ⑨ パルクール（パルオニ）
  - ⑩ SPORTS EXPERIENCE  
ピクセルボール体験・アーバンスポーツ体験
- ※④～⑩はUBE URBAN SPORTS FESイベント

# ユーピーアールスタジアム正面玄関前広場

**A ベジチェック・血管年齢測定会**  
10:00～15:30

■内容/簡単な測定器により「野菜の摂取量」「血管年齢」測定ができます！

■対象/どなたでも

■定員/随時対応

■主管/明治安田生命 宇部営業部・宇部新川営業所

**B デコ活推進アンケートブース**  
10:00～15:30

■内容/環境省が推進する脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動「デコ活」。デコ活に関するアンケートやクイズに参加してエコグッズをもらっちゃおう！

■対象/どなたでも

■定員/随時対応

■主管/宇部市環境政策課

■協力/REJOICE JAPAN合同会社、宇部市地球温暖化対策ネットワーク

**C 看護師による健康チェック**  
10:00～15:30

■内容/がん・乳がん検診普及活動、股関節体験、血圧・血糖値・握力測定、禁煙支援、生活習慣病パンフレット配布。体組成測定を通して、看護師が健康状態をチェックします。※体組成計は精密機器の為、イベント当日が雨天の場合は体組成測定のみ中止します。

■対象/大人向け

■定員/随時対応

■主管/セントヒル病院

# ユーピーアールスタジアム 場外エリア（都市型スポーツ広場横）

**D 足指筋力測定& うべポイント付与コーナー**  
10:00～15:30

■内容/足指筋力測定器による筋力測定を行います。うべポイントの付与もこちらのコーナーで対応します。

■対象/どなたでも

■定員/随時対応

■主管/宇部市健康増進課

**O アウトドアスポーツ「サイクル」体験キャラバン**  
10:00～15:30

■内容/①【キッズバイク体験】幼児が自由に自転車を楽しめる「パルンコース（20m×10m）」を設置します。②【スポーツバイク体験】スマートレーナー及びバーチャルサイクリング機材を使用したロードバイク体験ができます。

■対象/①幼児 ②大人・子ども ■定員/随時対応

■責任者/スポーツフィールドやまぐち推進協議会

■主管/山口県自転車競技連盟

**P ストリートサッカー「PANNA(パンナ)」体験イベント**  
10:00～12:00、13:00～15:00

■内容/ストリートサッカー「PANNA」は直径約5mの囲いの中で、1対1の対戦を行うスポーツです。身体の接触は基本的に禁止の為、子どもからシニアまで楽しめるプログラムです。

■対象/どなたでも

■定員/随時対応

■主管/ユーピーアール株式会社

■協力/ミネルパ宇部



**E 「体幹ケア」プログラム体験会**

①10:20～11:00 ②11:20～12:00  
③13:20～14:00 ④14:20～15:00  
(各プログラム開始20分前より**会場前**で整理券配布)  
定員に達し次第締め切り

- 内容/ストレッチボール等を使い姿勢を改善し、健康な体づくりをサポートします。体の軸を整えることで、痛みの軽減、パフォーマンス向上、日常生活の不調解消を目指します。
- 対象/[スポーツをしていて体の痛みがある]「日常的な肩こりや腰痛、ひざ痛に悩んでいる」そんなお悩みをお持ちの中学生から60代の方々
- 定員/各20名程度
- 備考/11月16日・12月21日の全2回で行う体幹ケア教室の申込受付を開始します。(先着順)
- 主催/(有)未来整骨院・光

**F 子ども用スポーツグッズリユース広場**

10:00～14:00(9:30から整理券配布)

- 内容/子育て世帯を対象に子ども用スポーツグッズ&ウェアを必要とされる方へ無料でお譲りします。  
※スポーツウェアの対応サイズは130cm以上
- 対象/どなたでも
- 定員/120組程度(イベント参加には、当日配布する整理券が必要です)
- 主管/公益社団法人 宇部市シルバー人材センター



**G スポーツアロマケア・リラグゼーションアロマケア**

10:00～15:30(最終受付15:00まで)

- 内容/スポーツアロマトレーナーとアロマセラピスト・ハンドセラピストが、ケガの予防、パフォーマンス向上、ストレス軽減、心身の疲労回復を目的としたオイルケアを提供します。
- 対象/どなたでも
- 料金/500円/10分
- 定員/随時対応
- 主管/グリーンフレグランス



**H KOSEN-スポーツ体験会**

10:00～12:00、13:00～15:00

- 内容/高専の学生たちが習得したICT技術を活用し、誰でも楽しめる新しいスポーツが体験できます。1種目数分程度のスポーツアトラクションを複数体験できます。
- 対象/どなたでも
- 定員/随時対応
- 主管/宇部工業高等専門学校



**I パラスポーツ「ポッチャ」体験コーナー**

10:00～15:30

- 内容/誰もが一緒に楽しめるパラスポーツ「ポッチャ」が体験できます。
- 対象/どなたでも
- 定員/随時対応
- 主管/宇部市障害者ケア協議会 スポーツ部会 宇部市パラスポーツクラブ



**J プレーカー「GO!GO!あそぼうCAR」**

10:00～15:30

- 内容/子どもたちの創造性を育む様々な遊び道具を積載した自動車「プレーカー」がやってくる!野球場の外野ライト側に子どもたちがのびのびと遊ぶことができる場を創り出します。
- 対象/子ども
- 定員/随時対応
- 主管/株式会社FEEL



**K スポーツアトラクションコーナー**

10:00～15:30

- 内容/いろいろなスポーツの的当てゲームなどが楽しめる体験コーナーです。  
(体験種目)キックターゲット、ストラックアウト、グラウンドゴルフターゲット、ヘキサスロンエアロケット投げ、スピードガン、ペーパースランニング等々
- 対象/どなたでも
- 定員/随時対応
- 主管/ミズノスポーツサービス
- 協力/宇部市スポーツ協会、スポーツボランティア

**L 元S/Jリーガーに挑戦! バドミントン体験コーナー**

10:00～15:30

- 内容/経験者にはワンランク上のアドバイスと実践、初めての方にはラケットの持ち方から体験頂けます。最後は元S/Jリーガーとのラリーに挑戦してみよう!
- 対象/どなたでも
- 定員/随時対応(1度に6名程度)
- ※対応人数が多ければ時間交代制にします。
- 主管/みらいバドミントン教室

**M ミネルバ宇部の選手と遊ぼう&フットサル体験会**

10:00～15:30

- 内容/ミネルバ宇部の選手と一緒に運動遊びやフットサル体験を通して楽しく交流しよう!
- 対象/どなたでも
- 定員/随時対応
- 主管/ミネルバ宇部



**N ドキドキチャレンジ! Heart Beat**

10:00～15:30

- 内容/運動で心拍数の変化を体験・可視化・楽しむ企画。簡単な運動の前に心拍数を予想し、実測値とのギャップをゲーム形式で楽しみながら、身体の変化を実感することができます。
- 対象/どなたでも
- 定員/随時対応
- 備考/心拍センサーの測定データを正確に反映するには小学生以上が推奨  
※幼児がセンサーを使用せず運動参加のみ可
- 主管/Blossom

**スポちゃれ祭2025** ニュースポーツフェスティバル & 体力測定

恩田スポーツパーク陸上競技場

ちゃれんじ体力測定

ニュースポーツ体験会

**10:00～15:30**

【対象】どなたでも 【定員】随時対応

体力測定では、握力・上体起こし・長座体前屈・反復横跳び・50m走・ソフトボール投げ等を実施し、体力年齢を判定します。ニュースポーツフェスティバルでは、様々なレクリエーションスポーツが体験できます。

主催/宇部市スポーツ推進委員協議会  
協力/宇部ボランティア大学短期大学部、NPD 法人 Gappio スペースクラブ

# UBE URBAN SPORTS FES 2025

同時開催  
10:00～16:00

UBE URBAN SPORTS FES 2025では、スケートボード、3x3、ダブルダッチ、ブレイキン、バブルフール、オプスタクルスポーツ、ピククルボールなど、様々なアーバンスポーツを体験できるイベントです。体験会や大会、プロ選手によるショーケースなどが行われ、多くの人が楽しめます。

【場所】屋根付きグラウンド・にぎわい交流施設・都市型スポーツ広場・多目的グラウンド・依田翁記念体育館

https://ubeufes.jp

■主催/宇部市 ■企画・運営/株式会社GATHER ■メディアパートナー/FINEPLAY ■問い合わせ先/宇部市観光スポーツ文化振興課 [Email] info@ubeufes.jp

# うべキッチンカー コレクション

【場所】メタセコイア並木道(プロムナード)

いろんなお店が  
たくさんあるよ!



Cafe de ソルト

- タピオカドリンク各種
- お子様ドリンク各種
- アイスデザート各種
- コーヒー等



リステ・パレット

- クレープ16種類



MOGMOG 宇部店

- ベビーカステラ各種
- レモネード各種



ケサランパサラン

- チョコロス
- フライドポテト
- ソフトクリーム
- おがパン
- 塩から揚げ
- フロート等



comet kitchen

- 焼肉弁当
- ロングチョコロス
- ロングラスポテト
- ジャリジャリマンゴージュース



西之屋

- 鳥肌まん
- フライドポテト
- トルネードポテト
- ジュース



薪窯ピッツァフェリーチェ

- ピザ
- からあげ
- かき氷
- フライドポテト
- チョコロス
- スムージー等



クムクムサンド

- 自家製サンドイッチ
- ドリンク各種



結 musubi

- おむすび
- 煎餅



うるかや

- 中園定新料理(タコライス、ポーク王子)
- ミートポテト
- かき氷
- ドリンク等



韓国キッチンカー 風せん輪

- キンパ(指定30)
- ヤンニョムチキン
- フライドポテト
- チーズハットク
- 唐揚げ
- 韓国ドリンク各種



ピクニックランド

- のたあめカップ
- ヤンニョムチキン
- ひとくちチョコロス
- のたあめドリンク
- チーズハットク
- かき氷24種類等



fuzzy

- マツサンカレー
- 要込みハンバーグ丼
- かき氷



お好み焼きなには

- 玉子入り焼きそば
- 牛すじ焼込み
- おがパン/等
- カレー
- ベリーソーダ



元祖二鷹

- やきとり(ちも)
- ねぎま
- さきみ
- 鶏皮
- 豚バラ
- ぼんしり
- たご焼き等



北誠ラーメン

- 豚骨ラーメン



たきべん

- からあげ
- ヤンニョムチキン
- 小野茶30口ク
- シークワーサーソーダ等

主催 (一社)宇部市スポーツコミッション 共催 宇部市

後援 朝日新聞社、毎日新聞社、読売新聞西部本社、俳宇部日報社、中国新聞防長本社、山口新聞社、山口宇部経済新聞、NHK山口放送局、KRY山口放送、tysテレビ山口、yab山口朝日放送、山口ケーブルビジョン、FMYエフエム山口、エフエムきらら

お問い合わせ先

一般社団法人 宇部市スポーツコミッション

〒755-0029

宇部市新天町二丁目8番6号

TEL 0836-39-7653 (平日 9:00~17:00)

※日緊急連絡先 TEL 090-9733-1881

宇部市スポーツコミッション

検索

またはHPアドレス <https://ube-sc.jp/> を入力

スポーツコミッションフェスタ  
特設ページ



<https://ube-sc.jp/festa/>



# 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
<b>東岐波・西岐波・川上・常盤地区</b>			
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
<b>恩田・琴芝・神原・上宇部地区</b>			
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
<b>新川・小羽山・藤山地区</b>			
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	鳥三丁目 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
<b>黒石・厚南・西宇部地区</b>			
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