

<目次>

1. オンライン特別出前講座「ちゃんと知りたい！女性の健康」（10/23、経営層含む全従業員対象）
2. 今の私を見つめるセルフチェック、婦人科での無料相談について（女性従業員対象）
3. 女性のための健康相談会（おおむね 20～50 歳代までの女性）
4. 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ定期接種について
5. 健康サポーター（個人部門）養成講座（10/17、10/18）
6. 薬剤師に相談しよう「薬と健康の相談会」（10/19）

-
1. オンライン特別出前講座「ちゃんと知りたい！女性の健康」（10/23、経営層含む全従業員対象）
 - ・女性の健康づくりについて、特別に市内婦人科の先生を招いてオンラインでの出前講座を実施します。
 - ・女性の方にはもちろん、経営者、労務管理、福利厚生等の担当者や同僚の男性の方にも聞いていただきたい内容となっています。
 - ・宇部市での働く世代の女性の健康づくりに関する取組についても説明させていただきます。
 - ・当日は録画不可で後日配信もありませんので、ご都合のつく方はぜひ積極的にお申込みください。

開催日時：10月23日（木）14時から15時

開催形式：オンライン ※Webex を使用

申込締切：10月20日（月）

特別講座：ホルモンに左右される女性のライフサイクル～自分の身体を知ってゴキゲンに生きよう～

講師：針間産婦人科 金子法子先生

▼10/23 オンライン特別出前講座「ちゃんと知りたい！女性の健康」申込フォーム

<https://logoform.jp/f/eDQAD>

2. 今の私を見つめるセルフチェックの配布について **※健康サポーター（事業所部門）女性従業員のみ対象**
 - ・女性は特有の健康課題を伴い、その対応が不十分だと、体調を大きく崩したり、将来の病気へとつながる可能性があります。
 - ・このたび市では、ご自身の健康状態を確認できるセルフチェックを作成しました。セルフチェックは、以下の URL からもご利用いただけます。
 - ・健康サポーター（事業所部門）に登録いただいている市内企業には、女性従業員の人数分のチラシを郵送しています。この機会に、ご自身の健康を一度見つめ直していませんか。

▼女性の健康づくり

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1023622/index.html>

▼女性の健康セルフチェック／女性の健康づくり施策に関するアンケート

<https://logoform.jp/form/yuJH/1179175>

3. 女性のための健康相談会について（おおむね 20～50 歳代までの女性）

- ・女性特有の不調について気軽に相談してみませんか。市保健師が対応します。
- ・女性の健康に役立つ講座やカラダ測定など同時に開催します。
- ・参加無料ですが、開催日 3 日前までに予約が必要です。

▼女性のための健康相談会申込

<https://logoform.jp/form/yuJH/1227494>

4. 新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ予防接種について

- ・接種日時点で 65 歳以上の人、60～64 歳のうち特定の要件を満たしている人は、一定の自己負担で接種できます。それ以外の方は、全額自己負担となります。
- ・新型コロナウイルス感染症は 4,680 円、インフルエンザは 1,490 円です。接種券の発送はありません。
- ・期間は 10 月 1 日から令和 8 年 2 月 28 日までです。
- ・接種を希望される場合には、かかりつけ医にご相談のうえ、指定医療機関にお問合せください。

▼新型コロナウイルス感染症の予防接種

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/1023369/1023364/index.html>

▼インフルエンザの予防接種

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/1023369/1004975.html>

5. 健康サポーター（個人部門）養成講座（10/17、10/18）

- ・健康サポーターは、健康情報を身近な人に伝え、市の健康づくりに協力いただく方です。
- ・このたび養成講座を二日間実施します。ご希望の方はどちらかで受講ください。

①10 月 17 日（金）10 時～12 時

場所：専門学校 YIC リハビリテーション大学校（西宇部南四丁目 11-1）

定員：25 名

②10 月 18 日（土）10 時～12 時

場所：福祉ふれあいセンター第 3 講座室（琴芝二丁目 4-25）

定員：50 名

▼令和 7 年度健康サポーター養成講座申込フォーム

6. 薬剤師に相談しよう「薬と健康の相談会」(10/19)

- ・ 薬剤師による体の状態チェックやお薬や健康に関する相談を受けることができます。
- ・ 市保健師によるカラダ測定コーナーや健康情報コーナーも設置します。
- ・ いずれも参加無料、申込不要です。

日時:10月19日(日) 10時から15時まで

会場:ゆめタウン宇部店 2階 東側スペース(スタジオアリス付近)

▼薬と健康の相談会

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/boshu/boshuu_kenkou/1025850.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

無料

要予約

オンライン
開催

オンライン特別出前講座 「ちゃんと知りたい！女性の健康」

女性の健康は、日々の生活を豊かにするために欠かせないテーマです。

今回、宇部市で活躍されている産婦人科医師を講師に迎え、ホルモンが体に与える影響やライフサイクルに応じた健康維持の秘訣を分かりやすくお伝えします。働きやすい職場づくりの参考にもなる内容であり、男女問わず多くの方に役立つ情報です。

さらに、宇部市が推進する健康づくりの最新情報もご紹介します。

【日時】令和7年10月23日(木)14:00～15:00

【講師】金子 法子 先生（針間産婦人科）

【題名】ホルモンに左右される女性のライフサイクル
～自分の身体を知ってゴキゲンに生きよう～



【事業説明】働く世代の女性の健康相談事業の説明(健康増進課)

【申込】10月20日(月)締切

電子申請でお申し込みください

右側の二次元コードからお願いします →



問合せ・相談窓口

宇部市保健センター(宇部市健康増進課) ☎0836-31-1777

※保健センターでは、女性の健康に関する相談を受け付けています。



気づいて・対処して・もっとラクに

今の私を見つめる セルフチェック



月経の悩みや更年期症状など我慢している不調はありませんか？
心配なこと、日常生活に影響がある方は医療機関で相談しましょう。
今すぐチェックしましょう！

「月経」でチェックが1つ以上、「更年期症状」で51点以上、その他心配なことがある方は、医療機関で無料相談が受けられます。※対象医療機関は、裏面参照

月経

10～50歳代向け

- ☐ 月経が、月2回のことがある、または、40日以上あくことがある。
- ☐ 月経の持続日数が、1～2日または8日以上。
- ☐ 月経量が多く、ナプキンを1～2時間で交換する、昼間も夜用ナプキンを使用する。
- ☐ 血のかたまりが出ることが多い。
- ☐ 月経痛や頭痛が強く、日常生活に支障がでる。鎮痛薬が効かない。
- ☐ 月経前に感情の起伏が大きい。
- ☐ 月経時以外でも出血や腹痛がある。
- ☐ 貧血がある。体がきついとを感じる日が多い。



スマホで簡単セルフ
チェックはこちらから
(自動計算できます)
アンケートへの
ご協力もお願いします

更年期症状

40歳代～向け

症状	強	中	弱	無	【強】症状があり、生活に支障が出ることがある 【中】症状はあるが、生活に支障が出ない程度 【弱】ときどき症状が出る程度 どれか1つでも強い症状があれば 【強】とします	合計 点
顔がほてる	10	6	3	0		
汗をかきやすい	10	6	3	0	合計点数による自己採点の評価表	0～25点 異常なし 26～50点 食事・運動に注意を 51～65点 更年期・閉経外来を受診すべき 66～80点 長期にわたる計画的な治療が必要 81～100点 各科の精密検査に基づいた長期の計画的な治療が必要
腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0		
息切れ、動悸がする	12	8	4	0		
寝つきが悪い、眠りが浅い	14	9	5	0		
怒りやすく、イライラする	12	8	4	0		
くよくよしたり、憂うつになる	7	5	3	0		
頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0		
疲れやすい	7	4	2	0		
肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0		

宇部市保健センター (宇部市琴芝町二丁目1-10)

電話:0836-31-1777 Mail:hose@city.ube.yamaguchi.jp

疲れやすい、
肩こりめまい…もしかして
更年期？



時期がバラバラ
量が多い・少ない

月経

これって病気？
健康や妊娠に影響ある？



参加無料・要予約

女性のための 健康相談会

女性特有の不調について気軽に相談してみませんか？

女性の健康に役立つ講座や測定を同時開催！自分を大切にするヒントがいっぱい

10/15 (水) 10～12時	10/18 (土) 託児 14～16時	11/13 (木) 18～20時	12/9 (火) 託児 13～16時	12/11 (木) 18～20時
市立図書館	市役所 市民交流棟	市役所 市民交流棟	保健センター	市役所 市民交流棟
健康チェック 骨密度 体組成測定	講座 (14:00～14:50) 腸内環境を整える食生活  Midukichen合同会社代表 影山 みづき 先生	講座 (18:00～18:50) ホルモンに左右される 女性のライフサイクル  針間産婦人科院長 金子 法子 先生	講座 (13:00～13:50) 女性に寄り添うアロマ セラピーのお話  株)グリーンフレグランス代表 枘田 久美子 先生	健康チェック 骨密度 体組成測定



保健師による個別相談 ・ ハンドマッサージ 協力:宇部フロンティア大学



【対 象】 概ね20～50歳代までの宇部市在住・
在勤の女性

【予 約】 左の二次元コードより3日前までに予約

※上記の日程以外でも、保健センターでは随時相談を受け付けています。



問合せ・相談窓口

宇部市保健センター(宇部市健康増進課) ☎0836-31-1777

新型コロナウイルス感染症・インフルエンザ定期接種

要予約

ウェブ番号 1023369

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。

問合せ 健康増進課 ☎31-1777

期間 10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

対象

- ①65歳以上の人
 - ②60～64歳のうち
 - ・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
 - ・ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能に障害があり、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

- ▶ 新型コロナウイルス感染症
……4,680円
- ▶ インフルエンザ…1,490円

※いずれも期間中1人1回
※生活保護受給者は無料

※接種券の発送はありません。

※予防接種は強制ではありません。重症化リスクが高い人は接種をご検討ください。

※定期接種以外は全額自己負担です。接種費用は医療機関へ問い合わせてください。

指定医療機関は
こちら



健康の意識が高まるきっかけの多くは、身近な人からの言葉です

健康サポーター 養成講座

無料
要予約

健康サポーターは
健康情報を身近な人に伝え、市の健康づくりに
協力いただく方です



どちらかの日程を受講

令和7年 **10月17日**(金)
10～12時 (受付:9時30分～)

場所

専門学校YICリハビリテーション大学校
(西宇部南四丁目11-1)

定員 25名

令和7年 **10月18日**(土)
10～12時 (受付:9時30分～)

場所

福祉ふれあいセンター第3講座室
(琴芝町二丁目4-25)

定員 50名

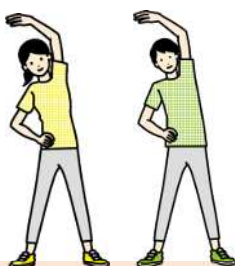
対象

市民(在勤・在学可、高校生以上)

※これまでに健康サポーター養成講座を受講された方は対象外

内容

- 宇部市民の健康ってどうなってるの？
- 理学療法士に学ぶ！体を動かしながら
“フレイル予防”を知ろう！
(動きやすい格好で)



申込

①右の2次元コード

②電話

※受講日・氏名・生年月日・
連絡先を添えてお申込みください。



締切: **10月15日(水)**まで

令和7年8月作成

お問合せ:宇部市保健センター
電話:0836-31-1777 FAX:0836-35-6533

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

健康サポーターとは？



保健センターから届く
健康情報を
身近な人へ発信

伝える



学ぶ

気になる健康テーマ
の学習交流会へ参加

サポーター同士の交流
の機会にも！



※希望者のみ

交流する

活動する

健康イベントや
地区のサロン等の
運営のお手伝い



※希望者のみ



詳しくはこちら



健康サポーターになるには？

①健康サポーター養成講座を受講

②登録申請書を提出

③登録証を受け取る

活動をするなかで、人の役に立つことは嬉しいですしやりがいもあります。また、たくさんの人と交流ができる楽しさもあります。
一緒に健康サポーターとして活動し、さらに元気なまちにしませんか？



健康サポーターの声

「薬と健康の相談会」

日時

2025年10月19日（日）

10:00～15:00

会場

ゆめタウン宇部店 2階
東側スペース

参加
無料

どなたでも気軽に無料で薬剤師による体の状態チェックや、お薬や健康に関する相談を受けることができます！

イベント内容

●カラダ測定コーナー

- ・血管年齢測定
- ・筋肉量と体脂肪量測定
- ・血圧測定
- ・認知機能セルフチェッカー

●健康相談

- ・薬に関すること
- ・健康に関すること
- ・サプリメント

●健康情報コーナー



◆山口県健康エキスパート薬剤師や健康サポート薬局の薬剤師、市保健師が参加し、市民の皆さまの健康増進に寄与することを目的としています。

主催 一般社団法人宇部薬剤師会 / 共催 宇部市
お問い合わせ 0836-36-8931

