

<目次>

1. 働き盛りだからこそ。受けよう「がん検診」！
2. 令和9年3月31日までのワクチン接種のお知らせ
3. 令和8年度市政情報出前講座
4. 令和8年度事業所対抗ウォーキングイベント
5. ブレストア・ウェアネス 乳房を意識した生活習慣を

1. 働き盛りだからこそ。受けよう「がん検診」！

- ・宇部市の死亡原因第1位は「がん」
- ・早期発見で生存率が大幅アップ！
- ・職場でがん検診を受ける機会がない方は宇部市の受診券を使ってリーズナブルに受診しましょう！
・【今年度は対象年齢を拡大！】20～39歳の女性には子宮頸がん、40～59歳の女性には乳がんの「がん検診無料クーポン」を6月にお届けします。この機会にぜひ「がん検診」を受けましょう。

▼がん検診

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

▼子宮頸がん・乳がん無料クーポン

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/gan/1014240.html>

2. 令和9年3月31日までのワクチン接種のお知らせ

- ・詳細はウェブサイトでご確認ください。

▼RSウイルス母子免疫ワクチン ※妊娠28週0日から36週6日までの妊婦が対象

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kosodateouen/mokuteki/boshikenkou/yobousesshu/1028713.html>

▼男性HPVワクチン ※小学6年生から高校1年生に相当する年齢の男性が対象

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kosodate/kosodateouen/mokuteki/boshikenkou/yobousesshu/1028638.html>

▼おたふくかぜワクチン ※1回目1歳以上2歳未満、2回目5歳以上7歳未満で小学校就学前1年間

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

▼成人用肺炎球菌ワクチン ※接種日時点で65歳の人

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

▼帯状疱疹ワクチン ※令和8年度の年度内年齢が65歳～100歳で5歳刻みの節目年齢の人

3. 令和8年度市政情報出前講座

- ・今年度のチラシができました。お気軽にお申し込みください。掲載のない講座についても可能な限り対応しますのでご相談ください。
- ・目玉としては、昨年度好評でした女性の健康相談を企業に出向いて実施させていただきます。ぜひご活用ください。

▼市政情報出前講座

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/gan/1018773.html>

4. 令和8年度事業所対抗ウォーキングイベント

- ・令和8年5月から令和9年1月の間、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。
- ・カテゴリーは、市内事業所で登録人数50人以上、20人以上かつ50人未満、20人未満の3つ。
- ・計測には「やまぐち健幸アプリ」を使用し、月間での平均歩数で競います。アプリは無料でダウンロードできます。
- ・不定期ですがメルマガにて途中経過もお知らせしたいと考えています。ご参加お待ちしております。

▼令和8年度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/1029325.html

6. ブレストア・ウェアネス 乳房を意識した生活習慣を

- ・乳がんは女性のがんで最も患者数が多いがんですが、早期発見で9割以上が完治します。
- ・早期発見のためには、日頃から自分の乳房の状態に関心を持つ「ブレスト・アウェアネス」が大切です。
- 【ポイント】①自分の乳房の状態を知る②乳房の変化に気をつける③変化に気づいたらすぐに医師へ相談する④40歳になったら、2年に1回乳がん検診を受ける
- ・昨年皆様にご協力いただきました山口大学保健学科による乳がん予防に関するアンケート調査※では、乳がんのセルフチェックを日常的にしている方は5%、したことがある方は46%に留まっているという現状が明らかになりました。
- ・仕事や日々の忙しさに追われがちだからこそ、今日から自身の体を大切にする時間を作りましょう。

※角優花,杉山二葉,高田紗理奈,斎藤美矢子.山口大学医学部保健学科看護学専攻卒業研究

「勤労女性を対象とした乳がんの予防知識とセルフチェックの現状」報告書. 2026.2月.

▼宇部市ホームページ 乳がん

<https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1023622/1025180/index.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

〒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

Mail:hose@city.ube.yamaguchi.jp

【宇部市のみなさまへ】

職場等で検診を受ける機会がない方

がん検診は 症状のない **あなた**が対象です



①受診券を申し込む

②受診券を受け取る

【受診期間】 令和8年4月1日(水)～12月21日(月)

【受診券申込方法】 申し込みフォーム・電話



宇部市保健センター
TEL:0836-31-1777

③受きたい検診を予約

④受診

⑤結果確認

無料
クーポン対象

●子宮頸がん検診

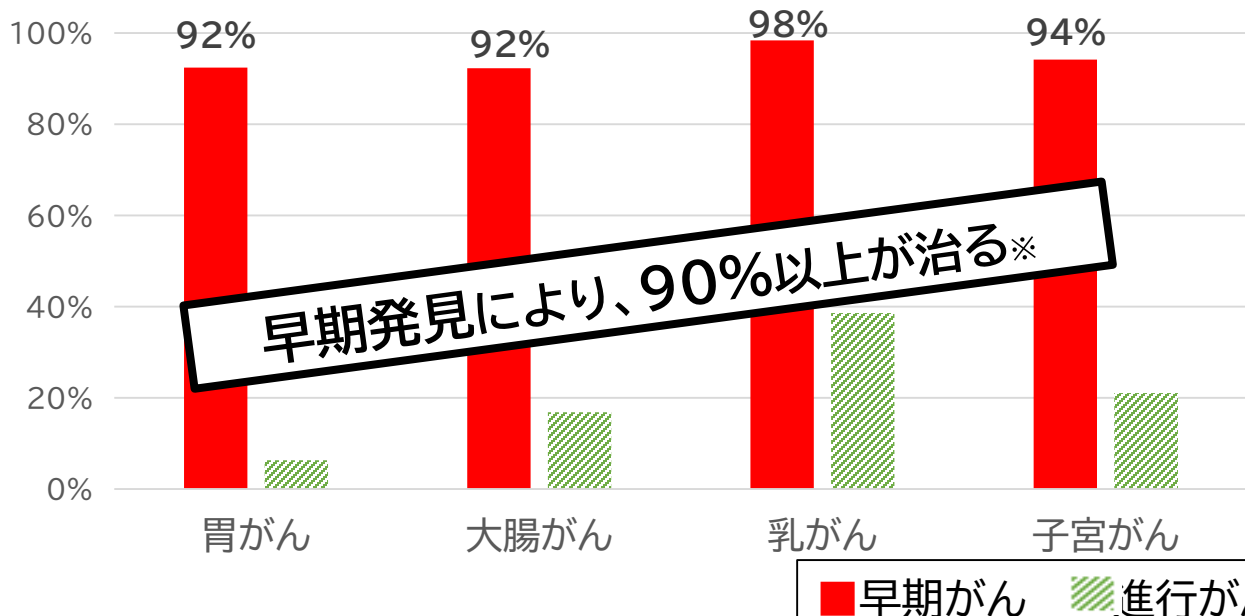
●乳がん検診

20～39歳の女性

40～59歳の女性

※対象の方には、6月中旬ごろに無料クーポンを送付します

治癒の目安とされる「5年生存率」



早期発見により、90%以上が治る※

※ここでいう「治る(=治癒)とは、診断時から5年純生存率。純生存率は、がんのみが死因となる場合の生存率。
出典:国立がん研究センター 全国がん罹患モニタリング集計2012-2015

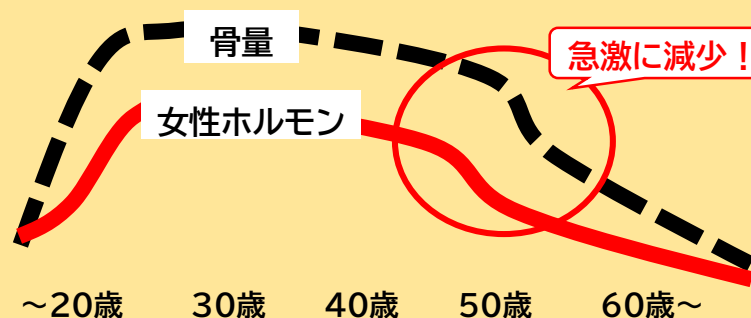
対象の検診

種類	検査内容	対象 ※令和9年3月31日 時点の年齢	受診 間隔
胃がん	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
大腸がん	便潜血検査 簡単		
肺がん	レントゲン検査 短時間		
乳がん	マンモグラフィ検査	40歳以上の女性	2年 に 1回
子宮がん	子宮頸部の細胞診	20歳以上の女性	

骨粗しょう症検診

対象：20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳

の女性



女性の骨量は、
20歳をピークに減少し、
50歳以降「骨粗しょう症」
のリスクが高まります



歯周病検診

無料

対象：20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳

お問い合わせは 宇部市保健センターまで

電話：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！

令和8年度 市政情報出前講座



宇部市公式ウェブサイト

保健師や管理栄養士が**無料**で講話します。



今日から始める健康習慣

生活習慣病予防をテーマに、食事・運動・睡眠・心の健康のポイントを紹介します。

- 働く世代が気を付けたい生活習慣病とその具体的な対策
- 簡単な健康チェックや運動体験 など



たばこの害の正しい知識、アルコールの害の正しい知識

たばこやアルコールの体への害、受動喫煙から身を守るポイントなどを説明します。

- 肺年齢測定やアルコールパッチテスト体験 など



ちゃんと知りたい!女性の健康

女性ホルモンの影響による女性特有の健康課題や対処法を受講者の年代や性別に応じて紹介します。

- 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

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

申込・問合せ 宇部市健康増進課（保健センター）

電話 31-1777 FAX 35-6533

令和8年度 事業所対抗ウォーキングイベント 参加者募集

山口県の「やまぐち健幸アプリ」を活用したウォーキングイベントを行います。令和8年5月から令和9年1月の間、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。

参加要件 ※要件を満たせば自動でエントリーとなります

- 宇部市健康サポーター(事業所部門)に登録
- やまぐち健幸アプリをインストール、企業登録をして、10人以上で参加 ※法人登記されていることが必要。

カテゴリー

- 市内事業所で登録人数 50人以上
- 市内事業所で登録人数 20人以上かつ50人未満
- 市内事業所で登録人数 20人未満



賞品 うべ元気ブランド詰め合わせ



<宇部市健康サポーター(事業所部門)>

二次元コードまたはURLから申込みください

URL:<https://logoform.jp/f/Q2IVO>

<お問い合わせ>

宇部市健康増進課

電話: 0836-31-1777

FAX: 0836-35-6533

メール: hose@city.ube.yamaguchi.jp



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(a15200@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。