＝＝＝

クーポン」を 6 月にお届けします。この機会にぜひ受診しましょう。
受診は、令和 9 年 2 月 26 日（金）まで

▼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

――

3. 女性の健康づくり応援します！（出張健康相談）
女性が気軽に相談できる場づくりのため、出張健康相談を行います！
個別相談に加え、ご希望の講話（男性も参加できます）や健康測定を職場に合わせた内容で実施します。
ぜひ、健康経営の取組としてご活用ください。
▼女性の健康づくり応援します！
https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1023622/1029508/1029510.html

――

4. 女性特有の不調や気になる症状、心配なことはありませんか～婦人科無料相談を実施～
まずはセルフチェックでご自身の体の状態を確認し、気になることがある場合は、ぜひ婦人科無料相談をご利用ください。
毎日を安心して過ごすために、この機会にご自身の体と向き合ってみませんか。
婦人科無料相談は、令和 9 年 2 月 26 日（金）まで

▼セルフチェック・婦人科無料相談
https://www.city.ube.yamaguchi.jp /kenkou/kenkouzukuri/1023622/1026248.html（作成中）

――

5. コープやまぐち×宇部市　ときわ湖畔ウォーキングイベントを開催！（6/20）
ゴールを目指してときわ湖畔約 6km をウォーキング。
チェックポイントでは健康にまつわるクイズラリーやコープ商品の提供も！
健康測定コーナーを設置し、骨密度測定、握力測定、肺年齢測定、ウォーキング指導を実施します。
ぜひご参加ください！※事前申し込みは不要です。

日　　時：令和 8 年 6 月 20 日（土）9 時～（受付：8 時 30 分～9 時 30 分）
集合場所：ときわ湖水ホール前

https://www.city.ube.yamaguchi.jp /kenkou/kenkouzukuri/kenkoutorikumi/1028933.html

――

6. 歯の健康フェア開催！
無料歯科検診を実施します！
歯に関することや栄養に関する相談、はみがき指導を行います。

来場者には歯ブラシのプレゼントもあります。お買い物のついでに立ち寄ってみませんか。
※事前申し込みは不要です。

日　　時：令和 8 年 6 月 7 日（日）10 時～15 時
場　　所：ゆめタウン宇部 2F

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019074/1025201.html

――

7. 5 月 31 日は「世界禁煙デー」 タバコの煙から自分と大切な人を守ろう！
世界保健機関（WHO）は 5 月 31 日を「世界禁煙デー」とし、厚生労働省においても、世界禁煙デーに始まる 1 週間を「禁煙週間」として定めています。
タバコを吸わない人が、他人の煙を吸い込んでしまう「受動喫煙」。わずかな煙でも健康に影響を及ぼす可能性があります。この機会に受動喫煙防止や禁煙について考えてみませんか。

▼たばこが健康に与える影響
https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1005006.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 1 0 号（宇部市保健センター）
TEL:0836-31-1777　FAX:0836-35-6533
Mail:hose@city.ube.yamaguchi.jp

宇部市健康サポーター登録事業所の皆様へお知らせ

女性の健康づくりのための UBE 宇部市 オンライン特別出前講座

2026年
6月17日(水)
14:00-15:00

1　腸活セミナー

腸を整えてパフォーマンスアップ
今日からできるかんたん腸活で健康経営

講師:株式会社サイキンソー
管理栄養士・保育士　長谷川　舞　先生



Cykinso

2　宇部市の健康づくりの最新情報

女性のがん検診無料クーポン対象拡大ほか

- 開催方式: オンライン(Zoom)
- 参加費: 無料
- 申し込み期限: 6月16日　12時
- 申し込み方法:2次元コードからお申し込みください。

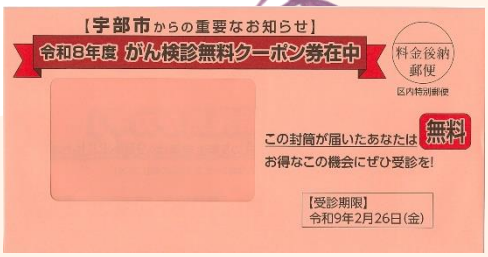
問い合わせ・相談窓口
宇部市保健センター(宇部市健康増進課)　☎0836−31−1777
【宇部市は女性の健康づくりを応援します。】

宇部市からのお知らせ

令和8年5月作成

今年は対象が拡大！

子宮頸がん検診
乳がん検診
無料



対象者には6月に無料クーポンを送付

受診期間
令和９年
2/26（金）まで

子宮頸がん検診

対象年齢

20～39歳の女性

1987年4月1日～2007年３月31日生まれ

乳がん検診

対象年齢

40～59歳の女性

1967年4月1日～1987年３月31日生まれ

あなたとあなたの大切な人のために、ぜひこのチャンスに検診を！

クーポンを確認 ▶ 指定医療機関または集団健診に予約 ▶ クーポンを持参して無料で検診を受ける

UBE 宇部市
未来を彫刻するまち

問合せ

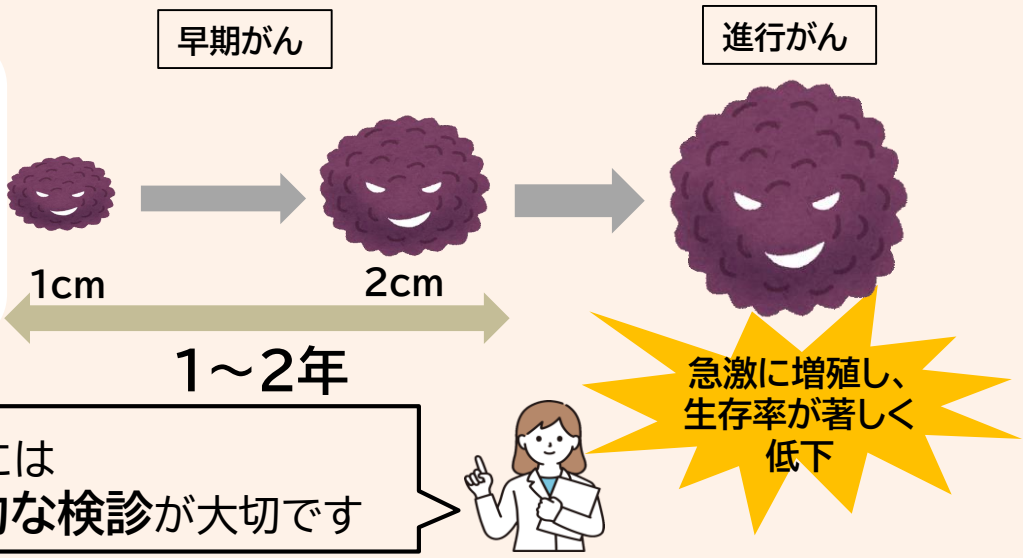
宇部市保健センター☎ 0836-31-1777

無料クーポン再発行はこちら

無料クーポン詳細はこちら

がん検診は症状のないあなたが対象です

早期がんのうちに
発見できる期間は
わずか**1～2年**です

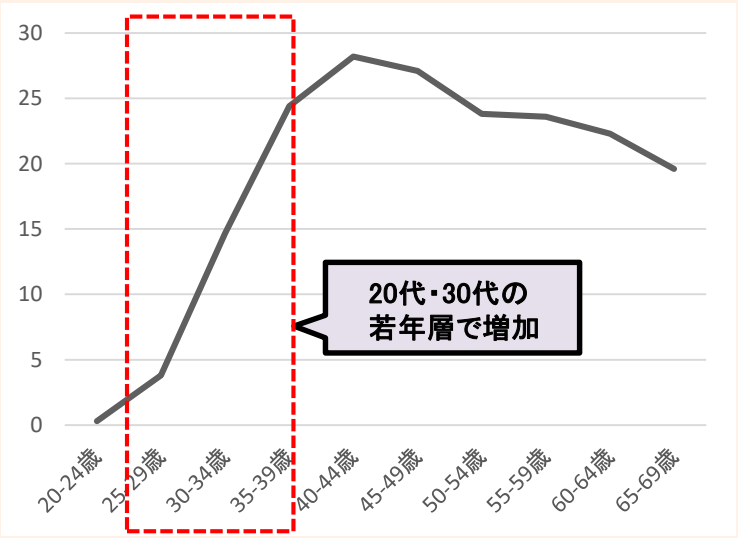


早期発見・早期治療には
定期的な検診が大切です

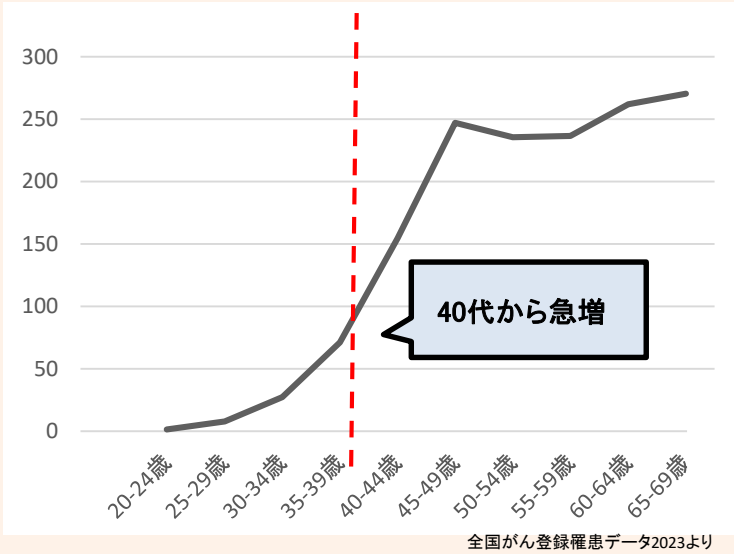
子宮頸がん・乳がんは20～40代で増加

全国年齢階級別罹患率（対人口10万人）

【子宮頸がん】



【乳がん】



全国がん登録罹患データ2023より

子宮頸がん検診

所要時間
5～10分程度

検査内容

子宮頸部細胞診検査

子宮の入口付近の細胞を採取し、
細胞の変化を調べる検査です。

痛みを感じることは
少ないです。



乳がん検診

所要時間
10分程度

検査内容

マンモグラフィ検査

撮影台の上に乳房をのせ、透明な板で
薄く伸ばしてレントゲン撮影します。

月経前の10日間の検査を
避けることで痛みを軽減
することができます。



令和８年４月作成

市内事業所の皆様！

費用ゼロ！

健康経営の取組として

女性の健康づくり応援します！



月経の悩みや更年期の不調など女性が、気軽に相談できる場づくりのため出張健康相談を行います。管理職や男性社員も参加いただける講話も！働きやすい職場環境のヒントに職場で利用してみませんか。

【利用要件】

宇部市内事業所

（講話は男性・女性ともに参加できます）

【利用料】

無料

【実施日時】

令和9年3月末まで

【利用の流れ】

①logoフォームにて申請

（利用の1か月前まで）

②担当者より連絡・打合せ

③実施

④事後アンケート

【内容】

お気軽コース

ミニ講話＋個別相談

所要時間　60分程度

女性の健康に関する保健師によるミニ講話と月経・更年期症状などのお悩みについて個別相談を実施します。

しっかりコース

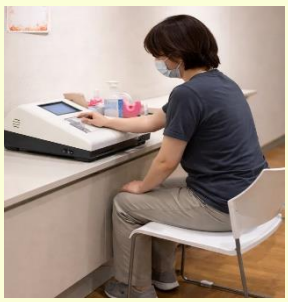
講話＋
健康測定＋個別相談

所要時間　90～120分

女性の健康に関するテーマで婦人科医※や保健師の講話と女性が気になる骨健康度や体組成等の測定、個別相談を実施します。

※婦人科医の講話は原則60分30名以上の参加の場合

※講話の内容は、女性向けの対処方法や周囲にできること等、対象の性別や年代に応じて調整できます。





時間や内容は
ご希望に応じて対応します！
まずはお気軽にご相談ください。

お問い合せ

UBE 宇部市 未来を彫刻するまち

宇部市保健センター　0836-31-1777

申込はコチラから➡

令和8年度

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 がまんしている不調はありませんか

スマホで簡単チェック！
（自動計算できます）

月経 10～50歳代

□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。

□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、日常生活に支障が出る。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。体がきついと感じる日が多い。



チェックが1つ以上

更年期症状 40歳代～

【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



症状	強	中	弱	無
顔がほてる	10	6	3	0
汗をかきやすい	10	6	3	0
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

【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

合計 点

合計が51点以上

からだのサイン、見逃さないで
適切に対処することで あなたの毎日をもっと過ごしやすく

無料相談が受けられます。 ※その他心配なことがある方も受けられます。

今すぐ裏面をチェック

UBE 宇部市 未来を彫刻するまち

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

チェックリスト（本紙）
または確認画面を
持参した方は

相談無料

【対象】宇部市在住・在勤・在学する10歳代～50歳代の女性
お一人につき1回のみ

STEP1

チェックリストに回答



STEP2

医療機関で相談

①下記医療機関に予約
「女性の健康相談事業」とお伝えください。

②本人記入欄を記入した
本紙または確認画面※を持参
※スマートフォン等でチェックした方



令和9年
2月26日(金)
まで

※相談は無料です。ただし、治療や検査をされる場合は、保険診療での対応となり、自己負担が発生します。
当日は「無料相談」または「保険診療」のいずれかの利用となります。
※すでに治療中の方は、無料相談のご利用はできません。

＜無料相談協力医療機関一覧＞

医療機関名	住所	電話番号	備考
江本智子ウィメンズクリニック	神原町一丁目4-8	0836-38-5111	要予約
しま産婦人科	島二丁目1-3	0836-33-1103	要予約 (土曜日は対応不可)
永井レディースクリニック	厚南北五丁目2-45	0836-44-1644	
なわたクリニック	沖ノ旦686-1	0836-39-5757	
はしもと産婦人科医院	大字東須恵1959-10	0836-45-0355	要予約
針間産婦人科	常盤町二丁目1-44	0836-21-2373	要予約
ゆいレディースクリニック	沼一丁目8-38	0836-38-5077	要予約

◆本人記入欄

ふりがな 氏名	
生年月日	S・H　　年　　月　　日（　　歳）
住所	
市外在住の方は、 いずれかにチェック	□ 宇部市在勤（勤務先：　　） □ 宇部市在学（学校名：　　）

※ご記入いただいた個人情報は、女性の健康相談事業の目的以外に使用しません。

◆医療機関記入欄

相談年月日	R　　年　　月　　日
医療機関名	
今後の対応	□相談終了　□経過観察　□要検査　□要治療 □他科紹介　□その他（　　）

コープやまぐち×医療生協健文会×宇部市

医療福祉生協連

スマホでゲット
うべポイント

ときわ湖畔ウォーク参加者募集！

6/20(土) 開始 9:00
終了 12:00

集合場所
ときわ湖水ホール前
受付8：30～9:30

事前申込不要

参加無料

ときわ湖畔約6kmをウォーキング
チェックポイントでは健康クイズを開催しコープ商品をプレゼント。

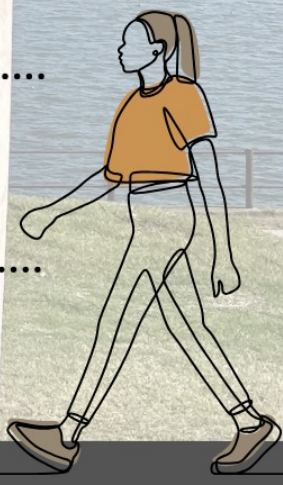
スタート地点では
「健康測定（ウォーキング指導・骨密度・握力測定）」を実施します。

申込不要ですので、お気軽にお越しください！

持参物

タオル・飲み物

※雨天の場合、ウォーキングは中止となりますが、
湖水ホールで健康測定など実施します。



お問い合わせ

生活協同組合コープやまぐち	電話：0120-49-5657
医療生活協同組合健文会	電話：0836-34-2510
宇部市保健センター	電話：0836-31-1777

歯の健康フェア

令和8年 6 月 7 日(日)

10:00~15:00

場所:ゆめタウン宇部2階

無料歯科健診実施！

- 歯科なんでも相談
- はみがき指導
- 幼児立体手型作製(14:30まで)
- 栄養相談
- 模型による歯の治療体験
- くじ引き

豪華景品多数!!

来場者には
歯ブラシ
プレゼント



主催:(一社)宇部歯科医師会
共催:宇部市

禁　煙

たばこの煙を
なくす

喫煙や受動喫煙※により、
肺がんや心臓病、脳卒中等に
かかりやすくなります。

※他人のたばこの煙を吸わされること。

将来のための健康づくり

やるの？やらないの？どっちなんだ！！

令和7年度 スマート・ライフ・プロジェクト
オフィシャルアンバサダー
なかやまきんに君

#スマート・ライフ・プロジェクト

毎年5月31日は、世界禁煙デー〈毎年5月31日～6月6日は禁煙週間〉

SMART LIFE PROJECT

プロジェクトに参画する企業・団体・自治体を募集しています。
詳しくはWEBサイトをご覧ください　スマート・ライフ・プロジェクト

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare