＝＝＝

▼熱中症について
https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkouzukuri/1019349/index.html

――

3. 健康経営支援補助金募集中（令和８年７月31日まで）
今年度の宇部市健康経営支援補助金の募集が開始しています。
市内中小企業の従業員満足度向上、人材確保につなげるために行う健康経営の取組を支援しています。
健康経営の取組に要した経費の３分の２を補助します。
詳しくは下記ウェブサイトをご確認ください。

▼宇部市健康経営支援補助金
https://www.city.ube.yamaguchi.jp/machizukuri/sangyou/tyuusyoukigyou/1017069.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

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

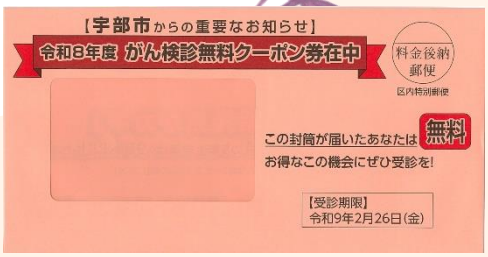
相談年月日	R　　年　　月　　日
医療機関名	
今後の対応	□相談終了　□経過観察　□要検査　□要治療 □他科紹介　□その他（　　）

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

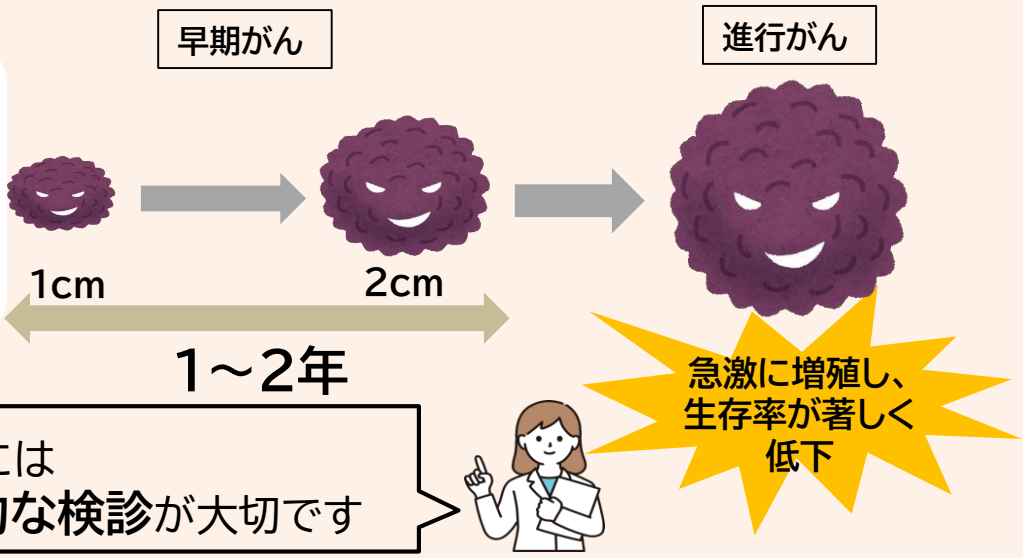
宇部市保健センター☎ 0836-31-1777

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

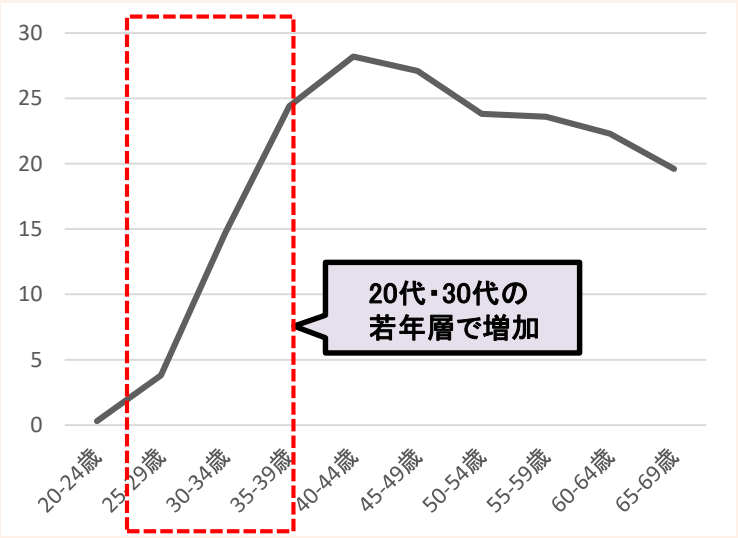


早期発見・早期治療には
定期的な検診が大切です

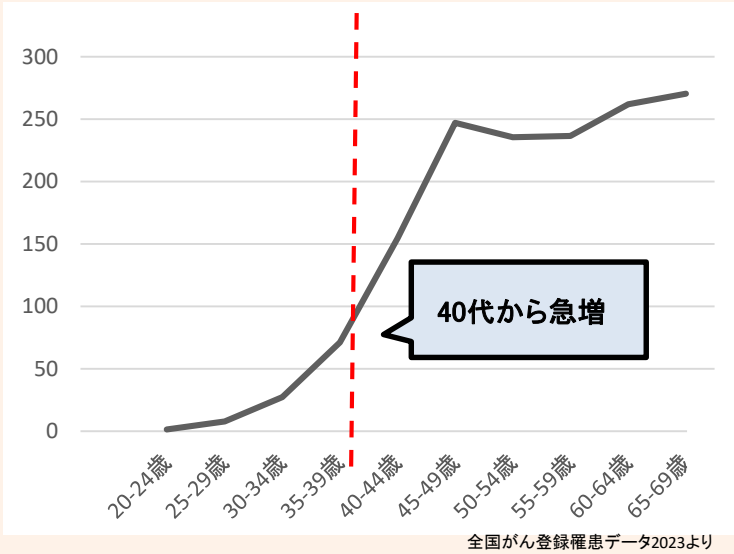
子宮頸がん・乳がんは20～40代で増加

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

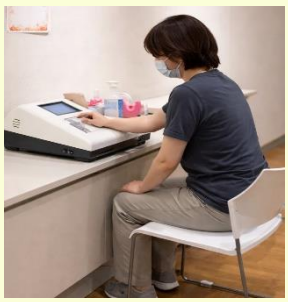
講話＋
健康測定＋個別相談

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➡

STOP! 熱中症 クールワーク キャンペーン

職場での熱中症により近年は、
一年間で約30人が亡くなり、
約1,000人以上が4日以上
仕事を休んでいます。





◀熱中症対策情報はこちら

キャンペーン期間

4月	5月	6月	7月	8月	9月
準備			重点取組		

準備期間 4月 にすべきこと

きちんと実施されているかを確認し、
☑チェックしましょう。

☐ 労働衛生管理体制の確立
事業場ごとに熱中症予防管理者を選任し
熱中症予防の責任体制を確立

☐ 暑さ指数（WBGT）の把握の準備
JIS規格に適合した暑さ指数計を準備し、点検

☐ 作業手順・作業計画の策定
暑さ指数に応じた休憩時間の確保、作業中止に関する事項を含めた作業手順・作業計画を策定

☐ 設備対策の検討
暑さ指数低減のため簡易な屋根、通風または冷房設備、散水設備の設置を検討

☐ 休憩場所の確保の検討
冷房を備えた休憩場所や
涼しい休憩場所の確保を検討

☐ 服装の検討
透湿性と通気性の良い服装を準備、送風や送水により身体を冷却する機能をもつ服の着用も検討

☐ 教育研修の実施
管理者、作業者に対する教育を実施

ガイド・教育動画　e-learning

☐ 緊急時の対応の事前確認
緊急時の対応（異常時における連絡体制や対応手順等）を確認し、関係者に周知

【主唱】厚生労働省、中央労働災害防止協会、建設業労働災害防止協会、陸上貨物運送事業労働災害防止協会、港湾貨物運送事業労働災害防止協会、林業・木材製造業労働災害防止協会、一般社団法人日本労働安全衛生コンサルタント会、一般社団法人全国警備業協会 【協賛】公益社団法人日本保安用品協会、一般社団法人日本電気計測器工業会 【後援】関係省庁（予定）

ひと、くらし、みらいのために
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare ・都道府県労働局・労働基準監督署

キャンペーン期間 5月～9月 にすべきこと



環境省
熱中症予防情報
サイト

STEP 1 暑さ指数の把握と評価

JIS規格に適合した暑さ指数計で暑さ指数を随時把握

地域を代表する一般的な暑さ指数（環境省）を参考とすることも有効

STEP 2 測定した暑さ指数に応じて以下の対策を徹底

- □ **暑さ指数の低減**
  準備期間に検討した設備対策を実施
- □ **休憩場所の整備**
  準備期間に検討した休憩場所を設置
- □ **服装**
  準備期間に検討した服装を着用
- □ **作業時間の短縮**
  作業計画に基づき、暑さ指数に応じた休憩、作業中止
- □ **プレクーリング**
  作業開始前や休憩時間中に深部体温を下げる
- □ **水分・塩分の摂取**
  水分と塩分を定期的に摂取（水分等を携行させる等を考慮）
- □ **暑熱順化への対応**
  熱に慣らすため、7日以上かけて作業時間の調整
  ※新規入職者や休み明け作業者は別途注意すること
- □ **健康診断結果に基づく対応**
  次の疾病を持った方には医師等の意見を踏まえ配慮　①糖尿病 ②高血圧症 ③心疾患 ④腎不全 ⑤精神・神経関係の疾患 ⑥広範囲の皮膚疾患 ⑦感冒 ⑧下痢
- □ **日常の健康管理**
  当日の朝食の未摂取、睡眠不足、前日の多量の飲酒が熱中症の発症に影響を与えることを指導し、作業開始前に確認
- □ **作業中の作業者の健康状態の確認**
  巡視を頻繁に行い声をかける、「バディ」を組ませる等作業者にお互いの健康状態を留意するよう指導
- □ **異常時の対応**
  あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等の周知徹底
  少しでも本人や周りが異変を感じたら、あらかじめ作成した連絡体制や対応手順等に基づき適切に対応
  ※必ず一旦作業を離れ、**<u>全身を濡らして送風する</u>**ことなどにより身体を冷却
  ※症状が回復しない場合は躊躇なく病院に搬送する（症状に応じて救急隊を要請）

重点取組期間 7月 にすべきこと



- □ 暑さ指数の低減効果を再確認し、必要に応じ対策を追加
- □ 暑さ指数に応じた作業の中断等を徹底
- □ 水分、塩分を積極的に取らせ、その確認を徹底
- □ 作業開始前の健康状態の確認を徹底、巡視頻度を増加
- □ 熱中症のリスクが高まっていることを含め教育を実施
- □ 熱中症のおそれがある者を発見したときは、躊躇することなく救急隊を要請

（R８.２）

令和８年４月 作成

宇部市健康経営支援補助金

健康経営優良法人認定申請に係る費用を補助



募集期限

７／３１（金）

補助金の交付の対象となる中小企業

- 市内に活動拠点を有していること。
- １年以上事業を営んでおり、今後も継続して事業を営む意思があること。
- **補助金申請日の属する年度において健康経営優良法人に認定される見込みであること。**
- 補助金申請日の属する年度において、宇部市健康サポーター（事業所部門）に登録されていること。

新規枠 ※１

補助率２／３　上限額１０万円

対象経費

健康経営優良法人の認定基準を満たすための事業にかかる経費 ※２

※１…過去３年度以内に健康経営優良法人に認定されていないこと。

※２…交付決定日から健康経営優良法人の認定申請日までに実施する事業にかかる経費のうち、２月末までに支払が完了する経費を対象とします。

継続枠

補助率２／３

対象経費

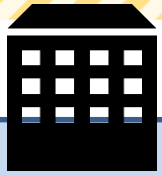
健康経営優良法人認定申請費用

お問い合わせ先
宇部市産業政策課　TEL 0836-34-8355
メールアドレス：syoukou@city.ube.yamaguchi.jp

健康経営のメリット



従業員にとって
- 健康増進と維持
- モチベーションの向上
- 働きがいのある職場環境
- 生活の質の向上



企業にとって
- 生産性の向上
- 組織の活性化
- 企業イメージの向上

人材の定着

補助対象事業例（新規枠）

- がん検診の受診勧奨の取組
- 再検査受診勧奨等の取組
- ストレスチェックを実施した上で、医師から面接指導等を受ける取組
- 運動会、ウォーキング大会のイベント開催等の運動機会の増進に向けた取組
- 職場での受動喫煙防止対策のための取組

提出書類

- 宇部市健康経営支援補助金交付申請書
- 事業計画書
- 積算金額の根拠書類（見積書、価格表等又はその写し）
- 申請者の業種及び主たる事業がわかる資料
- 市税に滞納がないことの証明書又はその写し

7／31（金）まで

実施要領、申請様式など
詳細は宇部市ウェブサイトをご覧ください。
宇部市ウェブサイト（ウェブ番号：１０１７０６２）