＝＝

宇部市健康サポーター（事業所部門）　メールマガジン

No.28：2026.7.

＝＝

＜目次＞

1. 宇部市受動喫煙防止に関する条例を制定しました！（令和 9 年 4 月 1 日施行）
2. 女性健康づくりのためのオンラインセミナーを開催しました（6/17）
3. 健康づくり物品貸し出します！
4. 歯周病予防は全身の健康を守るためのカギ！
5. 保健所で暑さ指数（WBGT）計を貸出しています

――

1.宇部市受動喫煙防止に関する条例を制定しました！（令和 9 年 4 月 1 日施行）

受動喫煙による健康への悪影響を未然に防ぎ、健康で快適に暮らせるまちづくりを推進するため、条例を制定しました。道路や公園などの公共の場所で喫煙する際は、周囲の人に受動喫煙を生じさせることがないよう配慮をお願いします。

受動喫煙とは？

⇒他人が喫煙するたばこから発生した煙にさらされることです。 肺がんや心臓病、脳卒中、乳幼児突然死症候群（SIDS）などの重大な病気のリスクを高めることが知られています。

宇部市では「たばこに関する正しい知識」を学ぶ出前講座も実施しています。従業員の皆様の健康増進や、快適な職場環境づくりのために、ぜひご活用ください！

▼宇部市受動喫煙防止に関する条例

https://www.city.ube.yamaguchi.jp /kenkou/kenkouzukuri/1029470.html

▼宇部市出前講座一覧

https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kyouyou/shakaikyouiku/demaekouza/index.html

――

2. 女性の健康づくりのためのオンラインセミナーを開催しました（6/17）

・講師に株式会社サイキンソーの管理栄養士の先生をお迎えし、腸活と女性の健康、ストレスとの関係性、腸活の健康経営への活用法についてお話いただきました。
　参加者からは、「今後の健康経営の取組に腸活を取り入れたいと思った」「とてもわかりやすく、健康状態を改善したいと思った」といった声が寄せられ、職場での健康づくりや個人の行動変容につながる有意義なセミナーとなりました。
・宇部市からは、セルフチェックや婦人科無料相談、職場向け出張健康相談、子宮頸がん・乳がん検診の無料クーポンについて、宇部市の取組をお伝えできる時間となりました。
・次回は 10 月～11 月開催を予定しています。
　「こんなこと聞いてみたいな」「こんなセミナーあったらいいな」など、ご要望やご意見がございましたらぜひ宇部市健康増進課までご連絡ください！

▼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

▼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
▼子宮頸がん・乳がん検診無料クーポン
https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/gan/1014240.html

――

3.　健康づくり物品貸し出します！
・体組成計やデジタル血圧計など無料で貸し出しています。
・オンラインで申請可能です。ぜひ職場での健康づくりに皆さんで利用してみませんか？

▼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

――

4.　歯周病予防は全身の健康を守るためのカギ！
・口の中の「歯周病」は、歯ぐきの炎症が全身に広がり、様々な病気のリスクを高めます。歯周病菌が全身に巡ることで、糖尿病の悪化、心臓病や脳卒中の原因となるほか、高齢者では誤嚥性肺炎を引き起こすこともあります。
・毎日のケアと定期的な歯科受診で、予防と早期発見を！

【毎日のケア】
〇毎日のブラッシングを丁寧に
〇歯と歯茎の境目をしっかりと磨く
〇フロスや歯間ブラシを使う
〇バランスのいい食事をよく噛んで食べる

【歯周病検診】
・宇部市では 20～70 歳の節目年齢の方を対象に無料の歯周病検診を実施しています。
・対象や受診方法など詳しくはウェブサイトをご確認ください。

▼歯周病検診について
https://www.city.ube.yamaguchi.jp/kenkou/kenkoushinsa/1014597.html

――

5. 保健所で暑さ指数（WBGT）計を貸出しています
・熱中症予防指標である暑さ指数（WBGT）を測定する機器を無料で貸出しています。
・貸出期間は一週間で令和 8 年 10 月までです。

申込窓口：山口県宇部健康福祉センター 環境指導班（0836-39-9864）

――

●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

写真	品名	貸出可能な数量	備考
	体組成計	1	タニタ　DC430 ポールなしタイプ
	体組成計用　感熱ロール紙	1	測定結果を印刷
	体組成計用　接続機器	1	活動量計、アプリ（ヘルスプラネット）へ接続
	血圧計	1	オムロン　HBP-1300
	長座体前屈測定器	1	柔軟性を測定する機器
	立ち上がり台	1	片足または両足で座った状態から立ち上がれるかによってロコモ度を判定
	デジタル握力計	8	竹井機器工業 TKK5401
	ストップウォッチ	6	
	ステップ台	14	
	ヨガマット	35	172cm×62cm
	ダンベル大×2	9	一本0.7kg
	ダンベル小×2	10	一本0.5kg

熱中症予防！

暑さ指数（WBGT）計 貸出します！



ぷちエコやまぐち
啓発マスコットキャラクター
エコっちゃ



熱中症予防の指標である暑さ指数(WBGT)を測定する機器を無料で貸出します。(貸出は令和8年10月まで)

貸出対象	県民、県内の団体・事業者・行政機関・教育機関等
貸出機器	暑さ指数（WBGT）計（原則１台）
貸出費用	無料
貸出期間	原則一週間以内
貸出方法	①窓口（裏面参照）に電子メール等で必要事項を記載した貸出申出書を提出 ②暑さ指数計を窓口で直接受け取り※ ③使用後、窓口へ直接返却 ※ ※来課・来所が困難な場合は、宅配便等による受け取り及び返却も可能です。（送料は利用者負担）
その他	効果的な熱中症対策に役立てるため、県内における「暑さ指数の測定結果」を収集しています。

様式等はこちら

暑さ指数を エコっちゃに ほうこく

暑さ指数の「目安の値」等も確認できます！

スマートフォン用webアプリ「これって気候変動？みんなで調査!～やまぐちの暑さ編～」への報告にご協力ください。

報告内容は、山口県気候変動適応センターの調査研究や普及啓発に使用させていただく場合があります。

©山口県環境政策課・山口県気候変動適応センター

熱中症予防のため暑さ指数（WBGT）を活用しよう！

日常生活における熱中症予防指針		
WBGTによる温度基準域	注意すべき生活活動の目安	注意事項
危険 31℃以上	すべての生活活動でおこる危険性	高齢者においては安静状態でも発生する危険性が大きい。外出はなるべく避け、涼しい室内に移動する。
厳重警戒 28℃以上31℃未満		外出時は炎天下を避け、室内では室温の上昇に注意する。
警戒 25℃以上28℃未満	中等度以上の生活活動でおこる危険性	運動や激しい作業をする際は定期的に充分に休息を取り入れる。
注意 25℃未満	強い生活活動でおこる危険性	一般に危険性は少ないが激しい運動や重労働時には発生する危険性がある。

日本生気象学会「日常生活における熱中症予防指針Ver.4」（2022）より

申込窓口

名称	所在地	電話番号 メールアドレス	管轄区域
山口県岩国健康福祉センター（廃棄物・環境指導班）	〒740-0016 岩国市三笠町一丁目1-1	0827-29-1528 a132141@pref.yamaguchi.lg.jp	岩国市 和木町
山口県柳井健康福祉センター（環境薬事班）	〒742-0031 柳井市南町三丁目9-3	0820-22-3631 a132161@pref.yamaguchi.lg.jp	柳井市 周防大島町 上関町 田布施町 平生町
山口県周南健康福祉センター（廃棄物・環境指導班）	〒745-0004 周南市毛利町二丁目38	0834-33-6428 a132171@pref.yamaguchi.lg.jp	周南市 下松市 光市
山口県山口健康福祉センター（廃棄物・環境指導班）	〒753-8588 山口市吉敷下東三丁目1-1	083-934-2536 a132191@pref.yamaguchi.lg.jp	山口市 防府市
山口県宇部健康福祉センター（環境指導班）	〒755-0033 宇部市琴芝町一丁目1-50	0836-39-9864 a132201-k@pref.yamaguchi.lg.jp	宇部市 山陽小野田市 美祢市
山口県長門健康福祉センター（環境薬事班）	〒759-4101 長門市東深川1344-1	0837-22-2811 a132251@pref.yamaguchi.lg.jp	長門市
山口県萩健康福祉センター（環境薬事班）	〒758-0041 萩市江向531-1	0838-25-2666 a132261@pref.yamaguchi.lg.jp	萩市 阿武町
山口県環境生活部 環境政策課地球温暖化対策班	〒753-8501 山口市滝町1-1	083-933-2690 a15500@pref.yamaguchi.lg.jp	下関市

©山口県環境政策課・山口県気候変動適応センター