

平成29年度  
保存版

# すこやか山陽小野田

※平成 29 年 4 月 1 日現在の内容です。

※市広報・ホームページなどにて随時お知らせします。

## 第7回 SOS 健康フェスタコンクールテーマ「健康・元気」



絵画

「最優秀作品」

絵画部門

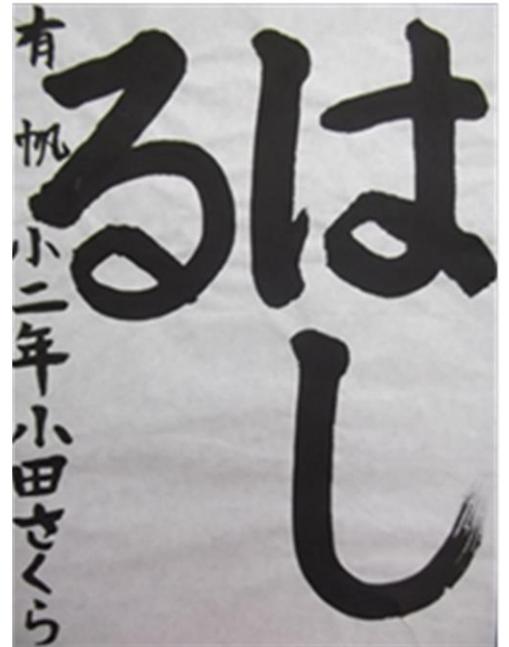
高千帆小学校  
戸川 夢桜さん

書道部門

有帆小学校  
小田さくらさん

川柳・標語部門

竜王中学校  
黒瀬 恵汐岡さん



書道

川柳・標語「じいちゃんと ピカチュウ探し 一万歩」

※第 8 回 SOS 健康フェスタ「平成 29 年 11 月 19 日（日）開催」において絵画・川柳・標語・書道を募集します！！

P 2～P 3	予防接種・乳幼児健康診査
P 4～P 6	母子保健
P 6～P 9	健康相談・健康体操
	健康教育
P 10～P 12	健康診査
P 12～P 13	S O S 健康フェスタ
	かたつむりで行こう会
P 14	救急医療

### 山陽小野田市健康増進課

（保健センター内）

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄 94 番地

TEL : 71-1814

FAX : 71-0673

E-mail : [hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp](mailto:hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp)



### 小野田保健センター

〒756-0808 山陽小野田市大字東高泊 1947 番地 1

（山陽小野田市急患診療所併設）

TEL/FAX : 84-1220

予 防 接 種

種類	対象年齢		標準的な接種年齢	受け方・回数
ヒブ	生後2か月～60か月未満		0歳時	3回
			1歳時	1回
小児用肺炎球菌	生後2か月～60か月未満		0歳時	3回
			1歳時	1回
4種混合 (ジフテリア・百日咳・ 破傷風・ポリオ)  不活化単独ポリオ	生後3か月 ～90か月未満	1期初回	3～12か月	20日以上の間隔で 3回
		1期追加	1期3回目接種後 12～18か月以内	1回
BCG	生後1歳未満		5～8か月	1回
B型肝炎	生後1歳未満		2～9か月	3回 ※間隔は下記 2回目:27日以上 3回目:1回目から139 日以上
MR(麻疹・風疹) ※罹患された方は、 単独での接種も可能	生後12か月～24か月	第1期		1回
	小学校就学1年前の5歳 以上7歳未満(年長児)	第2期		1回
水痘	生後12～36か月未満 (既に罹患した方は除く)	初回	12～15か月	1回
		追加	初回接種後 6～12か月以内	1回
日本脳炎	生後6か月～ 90か月未満	1期初回	3～4歳	6日以上の間隔で2回
		1期追加	4～5歳	1回
	9歳～13歳未満	2期	9～10歳	1回
2種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳以上13歳未満		11～12歳未満	1回
子宮頸がん	小学6年(12歳相当) ～高校1年(16歳相当)の女子		中学1年 (13歳相当)の女子	3回
成人用肺炎球菌	①平成29年度に下記の年齢になる方 65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳 ②60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器機能または免疫機能に一定の障がいがある人 (①②ともに既に接種を受けた方は除く) ※接種期間は平成30年3月31日まで			1回
高齢者インフルエンザ	10月1日から開始予定です。詳しいことは市広報でお知らせします。			

※母子健康手帳、予防接種予診票を持っていきましょう。(2種混合、日本脳炎、子宮頸がん、MR2期の予診票は医療機関にあります。)

※予防接種には保護者の同意署名が必要です。

※対象年齢外で接種された場合の料金は、実費となります。

★予防接種の間隔

・BCG、MR、水痘を接種した後は、27日以上あけてください。

・2種混合、4種混合、日本脳炎、ヒブ、小児用肺炎球菌、B型肝炎、子宮頸がん予防ワクチンを接種した後は、6日以上あけてください。

\* 市内で予防接種・乳児健康診査を実施している小児科

医療機関名	予 防 接 種						乳児健康診査			
	接種曜日・受付時間	B	C	G	2種混合 MR 水痘 日本脳炎	ポリオ 4種混合 B型肝炎 ヒブワクチン 肺炎球菌	子宮頸がん	1か月児	3か月児	7か月児
あさひクリニック ☎71-0148 (要予約)	水・土 15:00~17:00	○	○	○	○	○	○	水・土 15:00~17:00		
砂川小児科医院 ☎83-8185	月~土 10:30~11:00 月・火・水・金 14:00~15:00 土 13:00~14:00	○	○	○	○	○	○	月~土 10:30~11:00 月・火・水・金 14:00~15:00		
すながわこどもクリニック ☎43-9200	月・火・水・金 14:00~16:00 土 13:00~15:00	○	○	○	○	○	○	月・火・水・金 14:00~16:00 土 13:00~15:00		
たかはし小児科医院 ☎81-5181 (要予約)	月・水・金 14:00~15:00	○	○	○	○	○	○	火 14:00~15:00		
吉武医院 ☎72-1110 (要予約)	月・火・水・金 14:00~17:00				○ (B型肝炎は×)		○	/		
吉武内科クリニック ☎73-0095 (要予約)	月・火・水・金 14:30~16:00	○	○	○	○	○	○	月・火・水・金 16:00~17:00		
山口労災病院小児科 ☎83-2881 (要予約)	火・木 14:00~14:30 水 13:30~14:30	○			○			火・木 13:30~14:00		
山陽小野田市民病院 小児科 ☎83-2355 (要予約)	月・金 9:00~11:00 13:30~15:30 火・水・木 9:00~11:00	○	○	○	○	○	○	月・金 9:00~11:00 13:30~15:30 火・水・木 9:00~11:00		

乳幼児健康診査

- 【乳児健診】**・母子健康手帳・乳児一般健康診査受診票を持って医療機関で受けましょう。  
 ・市内の小児科については上表の各医療機関にお問い合わせの上、受診してください。  
 ・里帰り等で県外医療機関を受診される場合は、必ず事前に健康増進課へ御連絡ください。
- 【幼児健診】**・健康診査票は対象月齢にあわせて郵送します。開催日は下表のとおりです。  
 ・1歳6か月児健診は、満年齢になった翌月が対象となります。



対 象	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	受付時間	持参するもの
1歳6か月児 (~2歳未満まで)		10 (水)			2 (水)			1 (水)			7 (水)		13:00 ~ 14:00	母子健康手帳 健康診査受診票  尿(3歳6か月児のみ)
	14 (金)	12 (金)	9 (金)	14 (金)	4 (金)	8 (金)	13 (金)	10 (金)	8 (金)	12 (金)	9 (金)	9 (金)		
3歳6か月児 (~4歳未満まで)			7 (水)			6 (水)			6 (水)			7 (水)		
	28 (金)	26 (金)	23 (金)	28 (金)	25 (金)	22 (金)	27 (金)	24 (金)	22 (金)	26 (金)	23 (金)	23 (金)		

○開催場所： 保健センター（厚狭地区複合施設内） 小野田保健センター（旭町）

## ココシエ（山陽小野田市子育て世代包括支援センター）

ココシエの職員が総合的に相談・支援にあたります。何でも御相談ください。

○場所：保健センター（厚狭地区複合施設内）



## 母子健康手帳の交付

妊娠がわかったら、妊娠届を保健センター（厚狭地区複合施設内）または小野田保健センター（旭町）へ提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。

○受付時間 8:30～17:15（土、日、祝日、年末年始を除く）

## 妊婦健康診査

妊婦健康診査補助券を使用し上限 14 回を公費負担で受けることができます。

里帰り等で県外医療機関を受診される場合は、必ず事前に健康増進課へ御連絡ください。

## マタニティスクール

妊娠、出産、育児についての不安をやわらげ、またパパにもできることを体験するための教室です。初めての出産の方にはお勧めです。

回数	内容	月 日				持参するもの
1 回 目	2人で楽しくクッキングコース 歯科保健と栄養等の講話 調理実習	5/14 (日)	8/6 (日)	10/29 (日)	2/4 (日)	母子健康手帳、エプロン、 材料費 1 人 400 円
2 回 目	パパしっかり体験コース 沐浴実習 リラクゼーション 母子保健サービスについて	6/4 (日)	9/3 (日)	12/3 (日)	3/4 (日)	母子健康手帳 運動のできる服装
3 回 目	わいわいおしゃべりコース 妊婦体験 胎名を考えよう イクメン手帳について	7/2 (日)	/	1/14 (日)	/	母子健康手帳 イクメン手帳 筆記用具 お菓子代 100 円

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで 1 週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

○時間 9:30～11:30（1 回目のみ 12:30 まで）

○開催場所：1 回目…厚狭公民館（厚狭地区複合施設内）

2 回目、3 回目…保健センター（厚狭地区複合施設内）



## 育児学級

育児に対する不安はありませんか？日頃、赤ちゃんの体調など気になることも小児科医に聞ける機会になります。2回1コースになっていますので赤ちゃんと一緒にぜひ参加してください。

○対象：生後3～6か月の赤ちゃんとお世話をする人

内 容		日 時						持参するもの	
1 回 目	小児科医講話「子どもの病気とその予防～予防接種を中心に～」、歯科指導実技、座談会、個別相談、身体測定	4/21 (金)	6/16 (金)	8/18 (金)	10/20 (金)	12/15 (金)	2/16 (金)	13:30 ～ 15:30	母子健康手帳 筆記用具 歯磨き用ガーゼ
2 回 目	保健師講話「育児のポイント」 栄養士講話「離乳食について」 調理実習、試食、個別相談、身体測定	5/19 (金)	7/21 (金)	9/15 (金)	11/17 (金)	1/19 (金)	3/16 (金)		母子健康手帳 筆記用具 エプロン

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで1週間前までに健康増進課へ申し込んでください。

○開催場所：小野田保健センター（旭町） 厚狭公民館（厚狭地区複合施設内）

## 幼児食に向けてのステップアップ教室

離乳の完了まであと少し、手づかみ食べも積極的になり、本格的に自分で食べる食事へと移行します。「食と子どもの成長」を楽しむ気持ちで参加しませんか。歯磨きについてもお話します。

○対象：1歳前後の子どもとお世話をする人

内 容	日 時				持参するもの	
・ 幼児食のポイント ・ 虫歯予防・生活リズム	5/18 (木)	8/17 (木)	11/16 (木)	2/15 (木)	13:30～15:00	母子健康手帳 筆記用具

○申し込み方法：電話で前日までに健康増進課へ申し込んでください。

○開催場所：保健センター（厚狭地区複合施設内）



## すくすく相談

乳幼児の身体測定と育児の悩み、気になることなどの相談に応じています。生後1ヶ月未満の赤ちゃんもぜひお越しください。

内 容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間	持参するもの
育児相談 栄養相談 身体測定	6 (木)	11 (木)	1 (木)	6 (木)	3 (木)	7 (木)	5 (木)	2 (木)	7 (木)	11 (木)	1 (木)	1 (木)	9:30 ～ 11:15	母子健康手帳
	27 (木)	25 (木)	22 (木)	27 (木)	24 (木)	28 (木)	26 (木)	30 (木)	21 (木)	25 (木)	22 (木)	22 (木)		

○開催場所：保健センター（厚狭地区複合施設内） 小野田保健センター（旭町）

## 子育て輪づくりサークル活動

母子保健推進協議会では、子育て輪づくりサークルを開催しています。  
親子で楽しいひとときを過ごしませんか？  
○対象：0歳児～1歳 3か月児とその保護者  
**<すくすくベビーサークル>**



内 容	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間
詳細は市広報でお知らせします。		11 (木)		6 (木)		7 (木)		2 (木)		4 (木)		1 (木)	10:00 ～ 11:30
	27 (木)	25 (木)	22 (木)	27 (木)	24 (木)	28 (木)		30 (木)	21 (木)	25 (木)	22 (木)	22 (木)	

○申込みは不要です。

○開催場所：**保健センター（厚狭地区複合施設内）** **小野田保健センター（旭町）**

## <ミニ運動会>

日程：平成29年10月26日（木）  
場所：市民体育館  
※詳細は市広報でお知らせします。

## <児童館、公民館での行事>

※詳細は市広報でお知らせします。



## 不妊治療費助成制度

○助成対象：夫婦の前年所得合計額が730万円未満

制度の種類	助成期間	助成額
一般不妊治療 (医療保険適用)	通算5年 (3年目以降は、医師が必要と判断した場合)	夫婦1組につき年間3万円まで
人工授精 (医療保険適用外)	通算5年 (3年目以降は、医師が必要と判断した場合)	夫婦1組につき年間3万円まで
特定不妊治療 (医療保険適用外)	体外受精、顕微授精を対象に夫婦1組につき、治療1回につき上限15万円(凍結胚移植等は上限7万5千円)。ただし初回助成に限り30万円。 ※通算助成回数は、初回助成により異なる。	
男性不妊治療 (医療保険適用外)	特定不妊治療の一環として行う採精手術を対象に夫婦1組につき、治療1回につき上限15万円。 ※通算助成回数は、初回助成により異なる。	

申請書は、保健センター・保健所でお渡しできます。市ホームページからもダウンロードできます。また、県立総合医療センター(女性のなやみ相談室 TEL0835-22-8803 時間 9:30～16:00)にて、不妊専門相談を設置しています。

## 健康相談

血圧測定・体脂肪率測定・尿検査・栄養相談・禁煙相談・健診結果における相談・日常生活上の相談等  
(希望者には塩分濃度測定を実施)

※電話相談は常時受け付けていますので、ご利用ください。



	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月	時間
日 時	11 (火)	9 (火)	13 (火)	11 (火)	8 (火)	12 (火)	10 (火)	14 (火)	12 (火)	9 (火)	13 (火)	13 (火)	9:30 ～ 11:30
	25 (火)	23 (火)	27 (火)	25 (火)	22 (火)	26 (火)	24 (火)	28 (火)	26 (火)	23 (火)	27 (火)	27 (火)	

○開催場所：**厚狭地区複合施設(鴨庄)** **小野田保健センター(旭町)**

## 健康手帳の交付

健診結果および健康に関する記録ができる手帳です。40歳以上で希望される方に交付します。自分の健康管理にぜひご利用ください。(無料)

※健康相談・健康体操・健康教育を利用されるときは、健康手帳をお持ちください。



## 健康教育

### ①健康推進員養成講座(8回コース)

**健康推進員とは?** 健康推進員養成講座を受講後、自主的に保健事業の紹介や参加の案内、地区でのウォーキングの開催など、地域の健康づくりをすすめるための中心的な役割を担っています。あなたも健康推進員になりませんか。

○対象:健康づくりに興味があり、受講後は健康推進員として地域で活動できる方  
原則、全ての回に参加できる方

○開催場所:市民館

○定員:30名程度

○内容:簡単に正しく健康チェック!健康づくりに関する講話、ウォーキング等の運動実技、調理実習など

○申込み期限:5/26(金)

場 所	開催日・時間	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月
市民館	原則第2木曜日 9:30~11:30	8日	13日	10日	14日	12日	9日	14日	11日

※9月は調理実習があるため12:30まで。

※1月は午後から医師の講演会を予定しています。



～健康推進員の声～

- ・色んな人と交流ができ、健康づくりの仲間が増えました。
- ・地区の健康体操に参加するようになって、運動量UP。
- ・家族と一緒に食事・運動・健康に気をつけるようになりました。



## ②糖尿病予防教室（全4回1コース）

糖尿病は症状の無いまま進行する怖い病気です。健診で血糖値が基準値よりやや高めな方、糖尿病予防に関心のある方！血糖値を下げるコツをこの教室でお伝えします。

○対象：40歳～74歳の糖尿病予防教室に関心のある方

○開催場所：小野田保健センター（旭町）

○定員：40名

○参加費：材料費400円/人（3回目にご持参ください）

○内容：医師講演「糖尿病について」

運動の講話と実技、食事の講話と調理実習・試食など



	1回目	2回目	3回目	4回目
日時	7/6(木) 13:30～16:00	7/20(木) 9:30～11:00	8/3(木) 9:30～13:00	10/5(木) 9:30～11:30

## ③年越しスリム教室（H29年秋頃スタート）

年越しスリム教室は、日常生活に運動習慣を取り入れ、生活習慣病を予防できる生活を身につけることを目標に毎年行っている教室です。痩せられない、運動をしないといけないと思っはいるがなかなか始められない、続けられないという方にピッタリの教室です。

※詳細は市広報でお知らせします。

運動を継続させるコツは「仲間づくり」です。  
あなたも教室で仲間を作って楽しく運動しませんか？



## ④ねたろう食育博士養成講座（いずれか1回のみ）

**食育博士とは？** 食に関する知識を、体験などをおして身につけることで、健全な食生活を実践し、食育の大切さを広くPRできる人を「ねたろう食育博士」として認定します。未就学児の保護者や小学生親子におすすめの講座です。これまでに小中学生121名を含む403名の「ねたろう食育博士」が誕生しています。

○対象：市内在住の小学生以上の方  
（小学生は保護者と一緒にご参加ください。）

○開催場所：小野田保健センター  
※7/2のみ厚狭公民館（厚狭地区複合施設内）

○定員：各20人程度

○参加費：材料費400円/人

※詳細は市広報でお知らせします。

日時	時間	内容
6/11(日)	9:30～13:30	カロリーチェック、調理実習、野菜栽培体験、かむカムチェック、食事のマナー講座など体験して学べる内容になっています。
6/13(火)		
7/2(日)※		
7/26(水)		



認定式にてバッジを贈呈します。



## ⑤食生活改善推進員養成講座(7回1コース)

**食生活改善推進員とは?** 食をとおした地域の健康づくりを推進するボランティアです。現在約200名の食生活改善推進員(ヘルスメイト)がおり、公民館での料理教室、イベント等でのPR活動、園や学校などでの食育教室などさまざまな活動をしています。自分自身はもちろん、家族や地域の食をとおした健康づくりを仲間と一緒に楽しんでみませんか。

- 対象: 講座終了後は食生活改善推進員として地域活動ができる市内在住の方
- 定員: 30人程度
- 参加費: 材料費1回400円(昼食・調理実習) ※10月、1月、3月のみ
- 内容: 健康や食育に関する講話、献立作成・調理実習・試食・カロリー計算、軽い運動など



	1回目	2回目	3回目	4回目	5回目	6回目	7回目
日	9/13(水)	10/16(月)	11/19(日)	12/13(水)	1/10(水)	2/14(水)	3/14(水)
時	9:00~ 12:00	9:00~ 13:00※	健康フェスタ 各自参加	9:00~ 12:00	9:00~ 13:00※	9:00~ 12:00	9:00~ 13:00※
場所	小野田 保健センター	須恵コミュニ ティ体育館	市民館・ 市民体育館	小野田 保健センター	小野田 保健センター	小野田 保健センター	小野田 保健センター

## ⑥その他の健康教育

自治会、老人クラブ、児童館、幼稚園、保育園、企業等、要望があれば出向いて様々な健康に関する講話を行います。日頃の生活で気になる事、学びたいことがありましたら、お気軽に健康増進課までお申込みください。(費用:無料) ※日時、場所は調整させていただきます。

事業	内容(例)
母子保健事業	虫歯予防、発育、育児について 等
成人保健事業	生活習慣病について、タバコの害について、健康体操 等
自殺対策事業	うつ病や自殺について、関わり方について 等
食育事業	朝食の大切さ、野菜摂取について、減塩について、自分の適量について 等

☆その他にも教室を開催します。詳細については市広報でお知らせします。

## 健康体操

どなたでも参加できる、簡単な体操です。一緒にみんなで楽しく体を動かしましょう!

※運動のできる服装、水分やタオルなどを準備して参加してください。

※どこの会場でも、予約なしで参加できます。

※参加費は無料です。

内容	場所	日にち	時間
SOS おきよう体操 はつらつ山口健康体操 ラジオ体操 など	本山福祉会館	毎週金曜日	10:00~11:00
	赤崎福祉会館	毎月第1木曜日	9:30
	須恵福祉会館	毎月第1・3月曜日	
	有帆福祉会館	毎月第1・3月曜日	
	出合公民館	毎月第1・3金曜日	}
	津布田会館	毎月第3月曜日	
	埴生公民館	毎月第4月曜日	11:00
	小野田保健センター	毎月第1・4火曜日	
	保健センター	毎週月曜日 毎月第2・3火曜日	

## 健康診査

○実施期間：平成 29 年 6 月 1 日(木)～平成 30 年 1 月 31 日(水)

**総合健診(希望する検診を 1 か所で受診できる集団健診)または個別健診で受診してください。**

**総合健診については、5 月 15 日号の市広報でお知らせします。**

○対象：山陽小野田市に住民票を有し、社会保険等が行う健診を受ける事が出来ない方

(ただし、治療中及び経過観察中の方は除く)

《個別健診》別表(11 ページ)の各医療機関に、事前予約の上、健康保険証と自己負担金を持参し受診してください。

健診種類	対象年齢 (H30.3.31 現在)	自己負担額		検査項目	備考
		市国民健康保険 後期高齢者	社会保険等		
胃がん検診	50 歳以上	X 線 500 円 内視鏡 500 円	X 線 3,300 円 内視鏡 4,400 円	○問診 ○胃部エックス線検査 または胃内視鏡検査	前年度未受診者
子宮頸がん検診 ※①	20 歳以上の女性	頸部 500 円 頸体部 500 円	頸部 2,000 円 頸体部 3,700 円 ※コルポスコピー 診を行った場合は別途、負担あり	○問診 ○視診 ○内診○子宮頸部細胞診 ※医師の判断により子宮 体部細胞診、コルポスコ プ診	前年度未受診者
乳がん検診※②	40 歳以上の女性	500 円	2,700 円	○問診 ○乳房エックス線検査	前年度未受診者
大腸がん検診	40 歳以上	500 円	900 円	○問診 ○便潜血反応	○1 年に 1 回
前立腺がん検診	50～70 歳の男性	500 円	900 円	○問診 ○血液検査(PSA 検査)	○1 年に 1 回
肺がん検診	40 歳以上	X 線 無料 (喀痰 500 円)	X 線 1,100 円 (喀痰 1,100 円)	○問診 ○胸部エックス線検査 ※問診の結果、必要時に 喀痰検査	○1 年に 1 回 ※65 歳以上の方は、感染症法により 年に一度は胸部エ ックス線検査を受け ましょう
結核検診	65 歳以上				
女性の健康診査	20～39 歳の女性	500 円	2,200 円	○問診 ○身体計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査	○受診前日 21 時以 降は絶食 (水・お茶は可)
特定健康診査	40 歳以上で市国民 健康保険加入者	1,000 円	/	○問診 ○診察 ○身体計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査 ○心電図検診	○受診前日 21 時以 降は絶食 (水・お茶は可)
後期高齢者の 健康診査	後期高齢者医療被 保険者	500 円	/	○問診 ○診察 ○身体計測 ○血圧測定 ○尿検査 ○血液検査	○受診前日 21 時以 降は絶食 (水・お茶は可)

※生活保護受給者の方は市の健診を受診できます。詳しくはお問合せください。

なお健診結果については、統計資料等に使用させていただきますので、ご了承ください。

健康診査の結果で、市の保健師が訪問することがあります。

○※①、※② 無料クーポン券によるがん検診について

対象者には無料クーポン券等を 5 月下旬に郵送します。受診時に健康保険証と一緒に出して下さい。

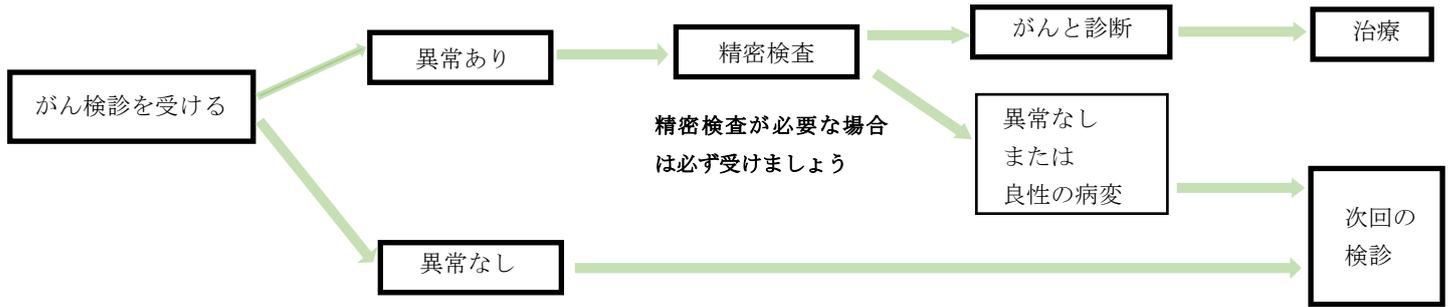
検診種類	年齢	生年月日
子宮頸がん検診	20 歳	平成 8 年 4 月 2 日～平成 9 年 4 月 1 日
乳がん検診	40 歳	昭和 51 年 4 月 2 日～昭和 52 年 4 月 1 日



受診できる医療機関一覧表 事前予約が必要です。

医療機関名	TEL	胃がん		肺がん	大腸がん	子宮頸がん	乳がん	前立腺がん	女性の健診	特定健診
		バリウム	内視鏡							
厚狭セントヒル泌尿器科	71-2111							○		
あさひクリニック	71-0148			○	○			○	○	○
伊藤医院(小野田)	83-2009				○			○	○	○
伊藤産科婦人科医院	83-4871					○				○
稲本内科医院	81-1128		○	○	○			○	○	○
井上医院	81-1213			○	○			○		○
いのうえ内科医院	81-1158			○	○			○	○	○
小野田赤十字病院	88-0950	○	○	○	○	○	○	○	○	○
小野田ライフケアクリニック	81-0188				○			○	○	○
河村医院	72-0270				○			○		○
かわむら内科	78-1433		○	○	○			○	○	○
久保整形外科医院	72-1711									○
山陽小野田市民病院	83-2355	○	○	○	○	○	○	○	○	○
しおん内科外科クリニック	83-1331		○	○	○			○	○	○
紫苑リハビリ内科クリニック	71-1300			○	○			○		○
女性クリニックおがた	83-3859					○			○	
しらさわ内科クリニック	81-2600		○	○	○			○	○	○
生協小野田診療所	84-2533		○	○	○			○	○	○
瀬戸病院	83-2292									○
たみにに内科循環器科	72-4970		○	○	○			○	○	○
てらい内科クリニック	71-0022		○	○	○			○	○	○
長沢病院	83-3000	○		○	○			○	○	○
中島内科在宅診療所	83-3910			○	○			○		○
中村内科胃腸科医院	84-3131	○	○	○	○			○	○	○
西村内科医院	84-6080	○	○	○	○			○	○	○
はたもとクリニック	83-5114							○	○	○
早川内科医院	88-0008	○		○	○			○		○
原田外科医院	76-3121				○					○
はりま内科胃腸科	83-2425	○	○	○	○			○	○	○
村重医院	83-3706			○	○			○	○	○
むらた循環器内科	39-8660			○	○			○		○
森田病院	88-0137		○	○	○			○	○	○
山口労災病院	83-2881		○	○	○	○	○	○	○	○
山田循環器科内科	83-8011			○	○			○		○
吉武医院	72-1110	○		○	○			○		○
吉武内科クリニック	73-0095		○	○	○			○	○	○
吉中内科医院	84-5177	○	○	○	○			○	○	○
わたなべ泌尿器科	81-4777							○		○
宇部興産中央病院	51-9222						○			
宇部協立病院	33-6111						○			
宇部記念病院	31-1146						○			
セントヒル病院	51-5111						○			
下関医療センター	083-231-7887						○			
関門医療センター	083-241-1199						○			

## ～がん検診の流れ～



がんは自覚症状がないまま進行していくため、無症状のうちに検診を受け、がんを発見し、適切な治療を行うことが大切です。がん検診は市の補助があり自己負担額が少なく受診できます。ただし、精密検査は健康保険扱いになります。

定期的ながん検診を受けましょう！



山陽小野田市がん検診PRキャラクター

## ～国保年金課が行う保健事業に関するご案内～

国保加入者を対象に、生活習慣病に着目した特定健康診査を毎年6月から実施しています。健康診査は、「健診を受ける」⇒「健診の結果を確認する」⇒「これからの生活に活かす」ことが大切です。

『健診結果説明会』… 公民館・保健センター等で随時実施する「集団健診」を受診された方を対象に、結果の見方の説明や講話・個別相談等を行います。

『特定保健指導』… 生活習慣を見直し継続することにより、自覚症状のない生活習慣病発症のリスクを抑える効果があります。個々にあった改善方法を見つけるサポートを保健師・管理栄養士が行います。

『こくほシェイプアップジム』『こくほアクアビクス』… 専門トレーナーの指導のもと、仲間と楽しく運動習慣を身につけていただけます。

健康的な生活を手に入れるため、どうぞご活用ください。

## こころのサポーター養成講座

自殺の危険を示すサインに気づき、適切な対応（悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて、必要な支援につなげ、見守る）をすることができる「こころのサポーター」を養成します。

広報で受講者を募集します。なお、養成講座受講後は、2回研修を行います。



### <周囲が気づく変化>

- 口疲れているのに2週間以上眠れない日が続いている
- 食欲がなく体重が減っている
- 口だるくて意欲がわかない

- 口お酒の量が増えた
- 口作業能率が下がる
- 口仕事のミスが増える

## かたつむりで行こう会部会員（ボランティア）募集

市民の健康づくりの行動指針である「SOS健康づくり計画」を行政と協働で推進しているのがSOS健康づくり計画運営委員会、通称「かたつむりで行こう会」です。現在、43名が会員登録され、「健康づくりは 人づくり・まちづくり」を目標に活動しています。一緒に活動しませんか？

部会名	活動内容
情報部会	ホームページ作成、各取材活動、情報チラシ・DVD作成等
スポーツ部会	SOSおきよう体操の普及活動、運動継続手帳の作成、ウォーキング大会開催等
スマイル部会	居場所づくり、老後の構え方講座、「今月のスマイル」、はいはいレース等
スタイル部会	食・歯・禁煙に関すること、歯に関する紙芝居作成、カムかむキッズ教室の開催等
企画部会	4つの部会が活動しやすい環境づくり



情報部会



スポーツ部会



スマイル部会



スタイル部会

### SOS健康づくり計画

「日本一健康なまちづくり」を目指し、市民と行政が協働してSOS健康づくり計画を策定し、これを実施しています。計画の策定にあたって行われた市民アンケートの結果、「どこでどのようなサービスが受けられるのか」「情報そのものを得にくいことへの不安感」「社会参加して活動したいと思っても、その機会や活動の場を見つけられない」という声が多かったことから、計画の重要な要素を、「情報」と「居場所・役立ち感」としました。

これらを満たす場所として人と情報が集う場所「ステーション」を増やし、「日本一健康なまちづくり」を目指していきます。

## 第8回SOS健康フェスタ

SOS健康づくり計画に基づき、かたつむりで行こう会と山陽小野田市が開催します。

○日時：平成29年11月19日（日）

○場所：山陽小野田市民館

○内容：講演会、絵画・川柳・標語・書道

（※詳細は、市広報等でお知らせいたします。）



## SOS健康・情報センター

保健センター内に設置している「SOS健康・情報センター」に、「SOSかたつむりで行こう会」が中心となって、市民の健康増進、食育推進、居場所づくりを目的として下記のコーナーを開設しました。

どなたでも利用できますので、ぜひご利用ください。

○利用時間：8:30～17:15（土、日、祝日、年末年始を除く）

○利用料：無料

□セルフ健康チェックコーナー：血圧・体脂肪率・BMI・握力・体前屈の測定

□食育展示：食育ランチョンマット・食育レシピ集等の展示

□キッズスペース



夜間・休日等に体の具合が悪くなったら

山陽小野田市急患診療所 (☎ 0836-84-3632)



山陽小野田市急患診療所では、平日の夜間や休日などの昼間に内科(中学生以上)と小児科の初期診療を行っています。比較的軽症な患者さんは、まずは山陽小野田市急患診療所を受診しましょう。

科	対象	診療日	診療時間
内科	中学生以上	月曜日～金曜日(祝日を除く) ※年末年始は休診です。	19時00分～22時30分
小児科	小児	日曜日、祝日 12月31日、1月1日 1月2日、1月3日	9時00分～12時00分 13時00分～17時00分

住所:山陽小野田市大字東高泊 1947 番地 1  
(小野田保健センター併設)



休日応急医 (診療時間: 9:00～17:00)

休日に体の具合が悪くなったら、休日応急担当医で受診できます。休日応急医の詳細は市広報(1日号)又はホームページを御覧ください。

宇部・山陽小野田消防局情報指令課 (☎ 0836-21-2866)

体の具合が悪くなり、受診できる医療機関を探したいときは宇部・山陽小野田消防局情報指令課へお問い合わせ下さい。

山口県小児救急医療電話相談 (☎ #8000 又は 083-921-2755)

山口県では、夜間にお子さんの具合が急に悪くなり、医療機関にすぐ受診させたほうが良いかどうか迷われている保護者の方へ看護師や小児科医から、症状に応じた適切な助言を受けられる電話相談を実施しています。

相談時間/毎日(19時00分～翌8時00分)

