

令和6年度
保存版

すこやか山陽小野田



～すこやか山陽小野田は、スマイルエイジングをすすめる中で健康増進課が実施する事業のお知らせです。～

※令和6年4月1日現在の内容です。
※詳細は、市広報・ホームページなどにて随時お知らせします。



スマイルエイジング

スマイルの源となる「心身の健康」を保ちつつ、誰もが笑顔で年を重ねていくことで、目標とするものは「健康寿命の延伸」です。

「知守（しるまもる）」「食事」「運動」「交流」の4つの分野でそれぞれの取組を進めていきます。市ホームページではスマイルエイジングに関する情報を随時掲載しています。



目次

- 相談窓口・健康教室等 …… 2～5
 - 予防接種 …… 6
 - 妊産婦・乳幼児健康診査 …… 7
 - 救急医療・健康情報 …… 8
- ※がん検診に関する情報は市広報でお知らせします。

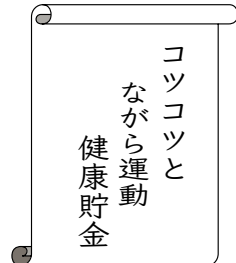
第14回SOS健康フェスタコンクール 最優秀作品



日の出保育園年中
福元 琴葉さん



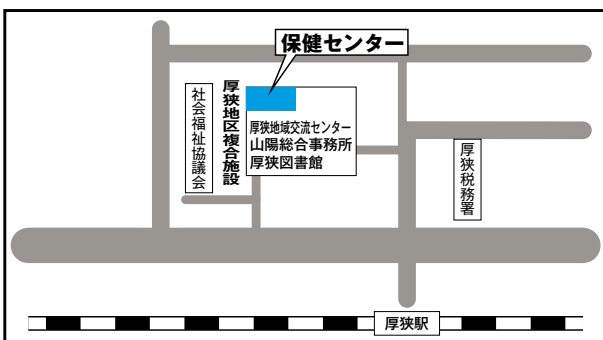
宇部工業高等専門学校五年
藤原 美雲さん



小野田高等学校二年
江藤 愛菜さん

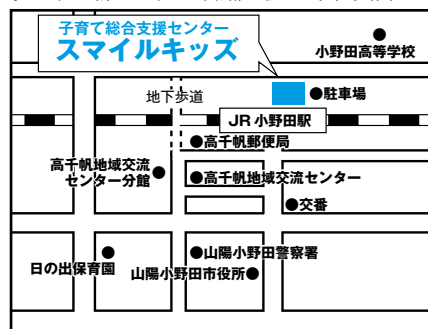
山陽小野田市健康増進課 (保健センター内)

〒757-8634 山陽小野田市大字鴨庄94番地
TEL: 71-1814 FAX 39-5624
E-mail: hokenc@city.sanyo-onoda.lg.jp
時間: 8:30 ~ 17:15
休館日: 土・日曜日、祝日、年末年始(12/29 ~ 1/3)



子育て世代包括支援センター・ココシエ (スマイルキッズ内)

〒756-0080 山陽小野田市くし山一丁目4番3号
TEL: 82-2526
E-mail: kokoshie@city.sanyo-onoda.lg.jp
時間: 8:30 ~ 17:15
休館日: 水・日曜日(第1日曜日は開館)、祝日、年末年始(12/29 ~ 1/3)



妊娠・出産・子育てに関する相談はココシエへ。

相談窓口・健康教室等

※妊産婦から、子ども、大人、高齢の方に向けた内容の順番で表記しています。

不妊治療費助成制度(対象:不妊治療を受けている夫婦等)

不妊に悩む方々の経済的負担を軽減するため、不妊治療費・不育症検査費の一部を助成しています。詳細は市ホームページからご確認ください。



不妊治療費助成制度

母子健康手帳の交付(対象:妊婦)

妊娠したら、まずは医療機関等を受診しましょう。その後、「妊娠届出書」を持って母子健康手帳交付場所へお越しください。母子健康手帳の交付場所は市内の2か所です。(要事前予約)

- 交付場所**: 子育て世代包括支援センター・ココシエ (スマイルキッズ内)
保健センター (厚狭地区複合施設内)

マタニティひろば(対象:妊産婦・夫(パートナー)とその家族)

3回1コースの教室です。体験、実習、交流を通して、安心して妊娠期を過ごし育児にのぞめるようにサポートします。また、3回目は産婦さんの参加も大歓迎です。来所もしくはオンラインでの参加を選択できます。データ通信料は自己負担となります。

回	内容	日程	時間	持参物(来所)
1回目 育児編	これで安心♪赤ちゃんのお世話にチャレンジ! 来所 ・沐浴実習・希望者は疑似妊婦体験 ・プレママ、プレパパ交流	5/12(日) 7/7(日) 10/5(土) 1/11(土)	来所のみ 9:00~11:00	母子健康手帳 筆記用具
	オンライン ・動画『沐浴編』『育児方法編』	5/21(火) 7/16(火) 10/15(火) 1/21(火)	来所 9:00~11:00 オンライン 11:00~12:00	
	おいしい!簡単!クッキング! オンライン ・妊娠中の食生活と歯科の講話	5/26(日) 8/25(日) 11/23(土) 2/15(土)	来所 10:30~12:30 オンライン	
2回目 食育・歯科編	来所 ・オンラインの内容と同様・調理実習と試食			

〈産前・産後ひろば〉

3回目 交流編	スマイル♪みんなとつながろう! 来所 ・出産から育児まで色々教えて!助産師さん ・子育て支援サービスの紹介 ・妊産婦等の交流会	6/18(火) 9/17(火) 12/17(火) 3/4(火)	来所のみ 14:30~16:00	母子健康手帳 筆記用具
------------	---	---------------------------------	---------------------	----------------

※1、2回目は妊婦・夫(パートナー)参加可、3回目は妊婦・産婦・夫(パートナー)参加可

○開催場所: 保健センター(厚狭地区複合施設内) スマイルキッズ

○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。

産後ケア(対象:1歳までの母子で産後の体調不良や育児不安のある方)

産後の支援が必要な産婦が、安心して子育てができるように心身のケアや授乳指導が受けられる事業です。

利用のご希望については健康増進課にご相談ください。



産後ケア



すくすく相談・子育て輪づくりサークル活動(対象:乳幼児)

<すくすく相談> 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。

○日 時：9:30～11:15（日にちは下表のとおりです）

○内 容：身体測定、育児相談、栄養相談

○持参するもの：母子健康手帳

○申し込み方法：各会場へ電話で申し込んでください。

※生後1か月未満の赤ちゃんもどうぞ

※オンライン（Zoom）での相談は随時受け付けます。（2日前までに要予約）1人30分程度

<すくすくベビーサークル> 母子保健推進協議会による子育て輪づくりサークルを同日開催しています。

○日 時：10:00～11:30

○対 象：0歳児～1歳3か月児とその保護者

※10月はアリーナ（厚狭地区複合施設内）で実施します。

4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
25 (木)	30 (木)	27 (木)	25 (木)	22 (木)	26 (木)	22 (火)	28 (木)	26 (木)	23 (木)	27 (木)	27 (木)

○開催場所：

あんしん子育てひろば(対象:未就学児の子どもとその保護者)

子どもさんの病気や発達について、小児科医から学んでみませんか？ ※一部託児あり

回	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」 司書講話「絵本の読み聞かせのポイント」 個別相談、身体測定	7/19 (金) 13:30 ↓ 15:30	母子健康手帳 筆記用具
2回目	小児科医講話「子どもの発達と関わり方」 司書講話「絵本の読み聞かせのポイント」 個別相談、身体測定	1/17 (金) 13:30 ↓ 15:30	母子健康手帳 筆記用具

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで2日前までに健康増進課へ申し込んでください。

○開催場所：

離乳食ひろば(対象:生後3～6か月の赤ちゃんとその保護者)

育児に対する不安はありませんか？日頃、赤ちゃんについて気になっていることも保健師や栄養士に聞ける機会になります。赤ちゃんと一緒にぜひ参加してください。 ※託児あり

内 容	日 時					持参するもの
保健師講話「育児のポイント、乳菌のお手入れ」 栄養士講話「離乳食について」 調理実演、試食、個別相談、身体測定	5/2 (木)	8/1 (木)	11/7 (木)	2/13 (木)	9:30 ↓ 11:30	母子健康手帳 筆記用具

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで2日前までに健康増進課へ申し込んでください。

○開催場所：

幼児食ひろば(対象:1歳前後の子どもとその保護者)

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。

お子さんと一緒にぜひ参加してください。 ※託児あり

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	6/6 (木)	9/5 (木)	12/5 (木)	3/6 (木)	10:00～11:30	母子健康手帳 筆記用具

○申し込み方法：電話・電子申請サービスで2日前までに健康増進課へ申し込んでください。

○開催場所：

もぐもぐはかせ教室（対象：1歳半～3歳児）

2歳頃になると、好き嫌いがはっきりし始める反面、食への興味も増え、本格的に自分で食事をする時期です。親子で「食」の体験を通して一緒に楽しく学びましょう。



ミニしょくいくはかせ教室(対象：3歳半～就学前の子ども)

幼少期から様々な食体験を通して、食の知識や調理技術の習得、食事のマナーなどを総合的に学び、また、家庭での食育実践をサポートする教室です。



もぐもぐはかせ教室
ミニしょくいくはかせ教室

ねたろう食育博士養成講座（対象：小学生～大人）

体験を通して食への関心を高めつつ、様々な知識を身につけることができる講座です。食育の大切さを市民に発信する、ねたろう食育博士になりませんか？



ねたろう食育博士

大変なときこそ体とこころを大切に

悩みを抱えた人にとっては身近に相談できる人の存在が重要です。あなたの周りにいる人が「いつもと違うな」と感じたら、早めの相談または受診を勧めてください。

こころの相談窓口	電話番号	時間	内容
山陽小野田市健康増進課（保健センター）	0836-71-1814	平日 8:30～17:15	心の健康全般に関する相談電話です
宇部健康福祉センター（保健所）精神・難病班	0836-31-3203	平日 8:30～17:15	
心の健康電話相談（山口県精神保健福祉センター）	083-901-1556	月～金（祝日・年末年始を除く） 9:00～11:30, 13:00～16:30	
こころの救急電話相談（山口県立こころの医療センター）	0836-58-4455	24時間対応	精神科受診など早急な対応に関する相談電話です

ひきこもり相談支援

※事業の主体は山陽小野田市です。運営は「NPO法人ふらっとコミュニティひだまり」に委託しています。

専門職等によるひきこもり相談支援を実施しています。費用は無料です。（ただし、ひきこもり対象者が本市の市民の場合）

相談支援機関	対象	相談日	お問い合わせ・相談の申込先
NPO法人 ふらっとコミュニティひだまり	ひきこもりで悩んでいる方、その家族等	随時 10:00～16:00 (要事前予約)	電話 0836-21-1552 月～金 9:00～17:00 メール f-hidamari@juno.ocn.ne.jp

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、こころの相談（ひきこもり、アルコール依存等）他（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	9 (火)	14 (火)	11 (火)	9 (火)	6 (火)	10 (火)	8 (火)	12 (火)	10 (火)	14 (火)	4 (火)	11 (火)	10:00 ～ 11:30

○開催場所：厚狭地区複合施設内ラウンジ

健康手帳の交付

健診結果や健康に関する記録ができる手帳です。自分の健康管理にぜひご活用ください。
現在無料で交付している冊子は、在庫がなくなり次第終了となりますので、予めご了承ください。市ホームページからもダウンロードできます。（ダウンロードできない場合はご相談ください。）

※健康相談・健康体操・健康教育を利用される時は、健康手帳をお持ちください。



出前講座

自治会、老人クラブ、児童館や幼稚園・保育園、企業等から要望があれば出向いて、健康に関する様々な講話を行います。身近な場所で、日頃の生活で気になっていることなど、健康について学びませんか？

○日時・場所：相談の上、決定します。

○費用：無料

成人健康診査・がん検診

○実施期間：令和6年6月1日(土)～令和7年1月31日(金)

○対象者：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機会がない方
(ただし、治療中及び経過観察中の方は除く)

○受け方：**集団健診**または**個別健診**でそれぞれの健診を選択してください。

※詳しくは、6月1日号広報または、健康増進課にお問い合わせください

～保険年金課が行う被保険者を対象にした保健事業のご案内～

【特定健康診査】

40歳～74歳の方を対象に年1回行う健診です。「受診券」と「質問票」及び「保険証」を持って受診してください。

保健センターや地域交流センター等で行う集団健診か、市内の医療機関で行う個別健診のどちらかを選んで受けましょう。検査内容は一緒です。自己負担はどちらも無料です。

通院中の方も対象です。毎年受診して、健康状態の移り変わりをチェックしましょう。

【特定保健指導】

特定健診の結果、基準値を超えた方を対象に行う健康サポートです。個々にあった生活習慣改善方法を見つける支援を医師・保健師・管理栄養士等が行います。自己負担は無料です。

対象者には、案内の通知を送付しますので、健康づくりのプロのサポートが受けられるこの機会をぜひ活用しましょう。

【歯周病検診】

30歳以上の方に年1回歯科医院で行う検診です。保険証を持って指定の歯科医院を受診してください。（今年度中に75歳になられる方は対象ではありません）自己負担は無料です。

【こくほシェイプアップジム】

30歳～74歳の方を対象に受講生を募集します。市内のスポーツジムでお好きな時間に体を動かし、運動習慣を身につけるきっかけにご利用ください。

【脳ドック】

30歳以上の方で過去2年度以内に利用されていない方に検診費を助成します。（今年度中に75歳になられる方は対象ではありません）自己負担額は4,000円です。

※各事業の詳細については、随時「広報さんようおのだ」でお知らせします。

詳しくは、保険年金課まで、お問い合わせください。〔TEL：82-1189〕

予 防 接 種

種 類	対象年齢	標準的な接種年齢	受け方・回数
小児用肺炎球菌	生後2～60か月未満	0歳時	3回
		1歳時	1回
ヒブ	生後2～60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2～90か月未満	1期初回	2～12か月
		1期追加	1期3回目接種後 12～18か月以内
5種混合 (ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ) 不活化単独ポリオ	生後2～90か月未満	1期初回	2～7か月
		1期追加	1期3回目接種後 6～18か月以内
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12～24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
		追加	初回接種後 6～12か月以内
日本脳炎	生後6～90か月未満	1期初回	3～4歳
		1期追加	4～5歳
	9歳～13歳未満	2期	9～10歳
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	半年～1年の間に3回
ロタウイルス	ロタリックス	生後6週から24週	初回接種を、生後2 か月に至った日から 14週6日後までの間
	ロタテック	生後6週から32週	
成人用肺炎球菌	①65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)		1回
風しん	○対象：昭和37年(1962年)4月2日から昭和54年(1979年)4月1日までの間に生まれ た男性のうち、抗体検査未検査者及び抗体検査陰性者で予防接種未接種者 ○実施内容：風しん抗体検査及び予防接種(風しん抗体検査が陰性だった方のみ) ○無料クーポン券(再発行可能)を使用します。医療機関にご相談ください。		
高齢者インフルエンザ	10月1日から開始予定です。※詳細は市広報等でお知らせします。		
新型コロナウイルス	※詳細は市広報等でお知らせします。		

* 高校1年(16歳相当)の女子は1回目の接種を9月までに済ませましょう。

※平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれで子宮頸がんワクチンを合計3回接種していない女子は令和7年3月31日までは公費での接種が可能です。任意接種をされた方は費用を助成できる場合があります。詳しくは健康増進課にお問い合わせください。

※母子健康手帳、予防接種予診票を持っていきましょう。(MR第2期、日本脳炎、2種混合、子宮頸がん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。

妊産婦・乳幼児健康診査



妊産婦健康診査

妊産婦健康診査補助券を使用し、妊娠中14回、歯科1回、産後2回の健康診査を公費負担で受けることができます。(多胎妊婦の方は追加で5回の妊婦健康診査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ご連絡ください。

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下表★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ご連絡ください。

【幼児健診】 ・健康診査票は受診対象月の前月に郵送します。開催日は下表のとおりです。

※医療機関での個別健診は実施していません。

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)					7 (水)						5 (水)		13:00 ┆ 14:15	母子健康手帳 健康診査票 尿(3歳6か月 児のみ)
	12 (金)	10 (金)	14 (金)	12 (金)		13 (金)	11 (金)	8 (金)	13 (金)	10 (金)		14 (金)	13:00 ┆ 14:30	
3歳6か月児 (~4歳未満まで)	26 (金)	24 (金)	5 (水)	26 (金)	23 (金)	27 (金)	25 (金)	22 (金)	4 (水)	24 (金)	28 (金)	28 (金)	13:00 ┆ 14:30	

○開催場所：保健センター(厚狭地区複合施設内) スマイルキッズ

★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	種類	1か月児 (~3か月 未満まで)	3か月児 (~7か月 未満まで)	7か月児 (~1歳 未満まで)
砂川小児科医院 ☎ 83-8185	月~土 10:30~11:00 月・火・水・金 14:00~15:00	・ヒブ ・小児用肺炎球菌 ・4種混合 ・5種混合 ・不活化単独ポリオ ・BCG ・B型肝炎 ・MR ・水痘 ・日本脳炎 ・2種混合 ・子宮頸がん ・ロタウイルス	月~土 10:30~11:00	月・火・水・金 14:00~15:00	月・火・水・金 14:00~16:00
すながわこどもクリニック ☎ 43-9200(要予約)	月・火・水・金 14:00~16:00		月・火・水・金 14:00~16:00		
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 11:00~12:00		
山口労災病院小児科 ☎ 83-2881(要予約)	火・木 14:00~14:30		火・木 13:30~14:00		
山陽小野田市民病院 ☎ 83-2355(要予約) ※子宮頸がんは産婦人科 平日14:00~16:00に 予約	月・水・木・金 9:00~10:30 13:30~15:00 火 9:00~10:30		月・水・木・金 9:00~11:00 13:30~15:00 火 9:00~11:00		

救急医療

夜間・休日等に体の具合が悪くなったら

小児

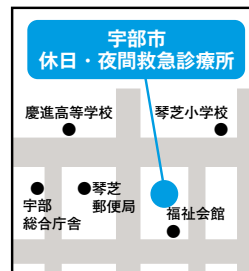
宇部市休日・夜間救急診療所 (☎ 0836-31-1099)

○対象：中学生以下

○住所：〒755-0033 山口県宇部市琴芝町二丁目1番10号

○診療時間

月	火	水	木	金	土	日・祝日、盆(8/14~16) 年末年始(12/30~1/3)
19:30 ~ 23:00	19:30 ~ 23:00	19:30 ~ 23:00	18:00 ~ 23:00	19:30 ~ 23:00	18:00 ~ 23:00	9:00 ~ 17:00 19:00 ~ 22:00



こどもの医療電話相談 (☎ # 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(19:00~翌朝8:00)

大人

休日応急医(診療時間: 9:00 ~ 12:00 13:00 ~ 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又は市ホームページをご覧ください。

○対象：高校生以上



おとなの救急医療電話相談 (☎ # 7119 又は 083-921-7119)

山口県では、急な病気やケガ等で、救急車を呼ぶか病院に行くか迷ったときに、看護師等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(24時間)

宇部・山陽小野田消防局通信指令課 (☎ 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・山陽小野田消防局通信指令課へお問い合わせください。

健康情報

スマイルエイジング薬局

スマイルエイジングの推進に向け市民が身近で気軽に健康に関する専門的な相談及び支援を受けられる健康支援拠点です。薬局の申請により市が認定しています。どこの薬局がスマエジ薬局? 調べてみてね



SOS健康・情報ステーション SOSかたつむりで行こう会

「健康づくりはひとづくり・まちづくり」をテーマに市民団体であるSOSかたつむりで行こう会(健康増進計画推進委員会)とともに健康づくりを進めています。スポーツ・情報・スタイル・スマイル・企画部会の5つの部会で活動しているので、興味のある方は私たちと一緒に健康づくりに取り組みましょう。

また、SOS健康・情報ステーションとは、市内に100か所以上登録されており、より市民に近いところでの健康情報の発信を行い、健康づくりに関する事業の協力を行う場所です。SOSのマークを目印に是非お気軽にご利用ください。



SOS かたつむりで行こう会
ホームページ