

# 長門市健幸ガイド

Nagato City Health Guidebook

## 2026 年度

保存版



「生涯『健幸』なまち」ながと  
イメージキャラクター“さっちー”

「健幸」とは、「ひと」と「やさしさ」  
のつながりにより、地域みんなが健康  
で幸せを感じることができる「暮らし」  
をいいます  
長門市健幸ガイドを日々の健幸づくり  
にご活用ください

### もくじ

- |               |    |                |    |
|---------------|----|----------------|----|
| ●がん検診……………    | 1  | ●地域包括支援センター…   | 15 |
| ●集団検診、医療機関検診… | 3  | ●自殺対策……………     | 17 |
| ●COPD……………    | 6  | ●長門市応急診療所…     | 18 |
| ●健診について……………  | 7  | ●健康教室、相談……………  | 19 |
| ●予防接種……………    | 11 | ●健幸づくりの取組…………… | 21 |
| ●母子保健……………    | 13 |                |    |

# がん検診の受け方



がん検診は長門市に住民票がある人が受診できます。  
職場等でがん検診を受ける機会がない人は、ぜひ受診してください。

Q. 令和7年度または令和6年度に、市のがん検診を受診しましたか？

いいえ

はい

長門市公式LINEまたは長門市保健センターに電話等で申込み、「受診票(問診票)」を受け取ってください

受診したことがあるがん検診の「受診票(問診票)」が5月中旬に郵送されます(※1)

Q. 「集団検診」「医療機関検診」どちらを受診されますか？

## 集団検診

胃がん・乳がん・子宮がん検診は**予約が必要**です。  
長門市公式LINE、長門市保健センターに電話等で予約をしてください  
(日程は3~4ページを確認してください)

## 医療機関検診

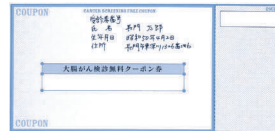
5ページの実施医療機関に電話等で**直接**予約をしてください

検査当日は、「受診票(問診票)」を持参してください

※1胃・乳・子宮がん検診は2年に1回のため、令和7年度の当該がん検診受診者には受診票は送付されません  
※がん検診(集団)の予約は、5/11(月)から開始いたします。



受診票は、「青色の封筒」でお送りします



子宮頸がん無料検診対象者には、クーポン券をお送りします

※がん検診の予約、がん検診受診票、大腸がん容器申し込みは、長門市公式LINE  
または長門市保健センターへ電話等でお願ひします。  
※長門市公式LINEを登録されていない方は、右のQRコードを読み取り友達追加をした後に再度QRコードを読み取り予約をしてください。



# がん検診の注意事項







- ・ひとつの検診につき、年度内に受診できるのは1度だけです。
- ・がん検診には、がんの死亡リスクを減らす利益がある一方で、放射線被ばく、検診に伴う事故、がんと正しく診断できないなど不利益もあります。市で実施しているがん検診方法は、死亡率を減少させることが科学的に認められています。

## <大事なこと>

- ①自覚症状がある場合は、がん検診ではなく医療機関で検査を受けること
- ②がん検診は、決められた間隔で定期的に受けること
- ③要精密検査になったら、必ず精密検査を受けること
- ④検査後に腹痛などの自覚症状が出た場合には、かかりつけ医に相談すること

# 各種がん検診対象者・料金・期間等

(年齢は、令和9年3月31日現在の年齢です)

種類	肺がん※1 結核検診	大腸がん	胃がん		子宮がん	乳がん	
			バリウム	内視鏡			
対象年齢	40歳以上	40歳以上	50歳以上	50歳以上	20歳以上	40歳以上	
検査内容	胸部エックス線検査 	便潜血検査 	胃部エックス線検査 	胃内視鏡検査 	内診細胞診 	マンモグラフィ検査 	
受診間隔	毎年	毎年	2年に1回	2年に1回	2年に1回	2年に1回	
自己負担金	医療機関	無料	500円	1,000円	1,500円	40歳以下 無料 41歳以上 1,000円	69歳以下 無料 70歳以上 1,000円
	集団	無料	200円	500円		40歳以下 無料 41歳以上 500円	69歳以下 無料 70歳以上 500円
受診期間	医療機関	令和8年6月1日(月)～令和8年9月30日(水)				令和8年6月1日(月)～令和8年11月30日(月)	
	集団	令和8年6月1日(月)～令和8年12月13日(日)				令和8年6月1日(月)～令和8年12月23日(水)	

※1)65歳以上の方は、感染症法により結核検診の受診義務があります

集団検診:各保健センターや交流プラザ等で実施(胃がん・子宮がん・乳がん検診は要予約)  
医療機関検診:各医療機関で実施(医療機関へ要予約)

## ★自己負担無料対象者(※生活保護受給者は、各種がん検診が無料です)

対象となる検診	対象者の生年月日	備考
大腸がん・肺がん・子宮がん・乳がん検診	昭和61年4月1日～昭和62年3月31日生	<b>40歳ヘルスチェック無料検診</b> 対象者には5月中旬に受診票を郵送します (子宮がん検診は令和7年度受診者は対象外となります)
胃がん検診	昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生	<b>50歳無料検診</b> 対象者には5月中旬に受診票を郵送します
乳がん検診	昭和32年4月1日～昭和61年3月31日生	<b>41歳～69歳の女性</b> 令和6年度受診者には受診票を郵送します
子宮がん検診	昭和62年4月1日～平成19年3月31日生 (クーポン対象者:平成17年4月2日～平成18年4月1日生)	<b>39歳以下の女性</b> 令和6年度受診者には受診票を郵送します <b>20歳クーポン券無料検診</b> 対象者にはクーポン券と受診票を5月中旬に郵送します

# 集団健診(肺・大腸・胃がん検診、COPD検診、特定健診)

※胃がん検診・特定健診(後期健診)・COPD検診は、予約制(◎)となります。(人数制限あり)

※集団健診の予約は、5/11(月)から開始いたします。

◎◎印が実施する検診です

地区	検診日	曜日	検診会場	受付時間	検診項目					大腸がん採便日
					肺	大腸	胃 Ippu 線	特定 健診	COPD 検診	
長門	6/1	月	通交流プラザ	8:30~10:00	○	○				5/30・31・ 6/1
			通漁村センター	8:30~11:00				◎		
			大日比公会堂	10:30~10:50	○	○				
			青海島共和国	11:10~11:30	○	○				
	6/15	月	長門市保健センター	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	6/13・14・15
	6/16	火	長門市保健センター	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	6/14・15・16
	6/17	水	長門市保健センター	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	6/15・16・17
			真木公会堂	13:40~13:55	○	○				
			大畑体育館	14:10~14:25	○	○				
	6/23	火	JR長門湯本駅舎(門前公会堂)	14:45~15:00	○	○				6/21・22・23
仙崎交流プラザ			8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎		
殿台公会堂			13:20~13:35	○	○					
6/25	木	境川集会所	14:05~14:20	○	○				6/23・24・25	
三隅	6/8	月	俵山交流プラザ	8:30~11:00	○	○		◎	◎	6/6・7・8
			三隅保健センター	8:30~11:00	○	○		◎	◎	
			三隅勤労者スポーツセンター	13:30~14:20	○	○				
	6/9	火	山口県漁協野波瀬支店新市場	14:50~15:40	○	○				6/7・8・9
			三隅保健センター	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	
			三隅上地区農業者健康管理センター	13:30~13:45	○	○				
上中小野集落センター			14:05~14:15	○	○					
豊原コミュニティセンター	14:35~14:50	○	○							
山口県漁協小島支店	15:10~15:20	○	○							
日置	6/2	火	黄波戸漁村センター	8:30~11:00	○	○		◎	◎	5/31・6/1・2
			長行 集会所前	13:20~13:35	○	○				
			日置中村 集会所前	13:50~14:05	○	○				
			大内山上 集会所前	14:20~14:30	○	○				
	黄波戸駅 駅前広場	14:50~15:00	○	○						
7/2	木	日置交流プラザ多目的ホール	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	6/30・7/1・2	
油谷	6/4	木	YYふれあいセンター	8:30~11:00	○	○		◎	◎	6/2・3・4
			宇津賀交流プラザ	13:30~13:55	○	○				
			山口県漁協立石支店魚市場	14:15~14:40	○	○				
			山口県漁協津黄支店魚市場	15:05~15:20	○	○				
	6/12	金	YYふれあいセンター	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	6/10・11・12
			JA山口県向津具支所前	13:30~14:15	○	○				
			山口県漁協川尻支店魚市場	14:35~14:50	○	○				
			伊上公民館	15:15~15:40	○	○				

## 総合健診(すべてのがん検診、COPD検診、特定健診)

※胃・子宮・乳がん検診・特定健診(後期健診)・COPD検診は、予約制(◎)となります。

(人数制限あり)

※総合健診の予約は、5/11(月)から開始いたします。



地区	検診日	曜日	検診会場	受付時間	検診項目						
					肺	大腸	胃 エックス 線	子宮	乳	特定 健診	COPD 検診
全地区	7/12	日	長門市保健センター	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	10/17	土			○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	11/9	月			○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	11/29	日			○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	12/13	日			○	○	◎	◎	◎	◎	◎

※集団検診での胃がん検診は、胃部エックス線検査です。

※大腸がん検診は、検診日と前日、前々日の3日のうち、2日分の便を取ってください。

## 集団健診(子宮・乳がん検診)

※子宮・乳がん検診は、予約制(◎)となります。(人数制限あり)

※集団健診の予約は5/11(月)から開始いたします。

地区	検診日	曜日	検診会場	受付時間	検診項目	
					子宮	乳
長門	7/6	月	長門市保健センター	13:00~15:00	◎	◎
	7/30	木			◎	◎
	8/18	火			◎	◎
	9/8	火			◎	◎
	10/29	木			◎	◎
	12/23	水			◎	◎
三隅	7/13	月	三隅保健センター	13:00~15:00	◎	◎
	7/31	金			◎	◎
日置	7/15	水	日置保健センター	13:00~15:00	◎	◎
油谷	7/21	火	YYふれあいセンター	13:00~15:00	◎	◎

### 【COPD検診】

対象者：40歳以上で喫煙歴・受動喫煙歴のある人または  
咳・痰・息切れなどの自覚症状のある人  
※ただしCOPDの既往歴のある人は除く  
検査方法：質問票、呼吸機能検査(スパイロメトリー)



### 【山口県肝炎ウイルス検査】

過去に肝炎ウイルス検査を受けたことのない方は無料で肝炎ウイルス検査を受けることができます。詳細については、下記お問い合わせ先またはQRコードよりご確認ください。

お問合せ：山口県長門健康福祉センター健康増進課地域保健班 Tel.27-0791



# 個別健診実施医療機関一覧

下表に○または◎がついている医療機関で受診できます。◎印は予約制ですので必ず事前に電話等で予約してください。

地区	検診機関名	電話番号	実施項目									実施日時	
			肺がん	大腸がん	胃がん		子宮がん	乳がん	国保				
					X線	内視鏡			特定健診	人間ドック	脳ドック		
長門	天野内科胃腸科医院	22-2210	◎	◎		◎				◎	◎		月～土曜 8:30～12:30
	岡田クリニック	22-2717								◎			月・火・水・金曜 8:30～17:00 木・土曜 午前中
	岡田病院	27-0031	◎	◎	◎	◎				◎	◎	◎	特定健診は月～金曜 胃内視鏡検査は月曜と第2・3・4土曜のみ 脳ドックは水・金・土の午後のみ (予約は電話のみ⇒13:00～16:00 土・日・祝・祭日除く)
	斎木病院	26-1211	◎	◎		◎	◎			◎	◎	◎	月～土曜の午前中 子宮がん(月2回)金曜15:00～17:00(要問い合わせ) 国保人間ドック 月・火・木曜午前中
	しみず循環器科内科医院	22-2286		◎						◎			月～土曜 午前中
	たわらやま診療所	29-0102								◎			水 9:00～12:00 13:00～17:00
	長門総合病院	22-2221	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	月～金曜 8:30受付 電話予約は午後から
	半田内科クリニック	23-3030		◎						◎			月～土曜 毎月1日～25日まで実施 8:30～11:30 電話予約受付時間 9:00～12:30 15:00～17:00
	長門診療所	22-2440	◎	◎						◎			月・火・木・金曜 8:30～17:00 水・土曜 8:30～12:00
	宮尾医院	26-0559	○	○						◎			月～金曜 8:00～11:30 14:00～17:00 土曜 8:00～11:30
吉村内科	22-3322	◎	◎						◎			月～土曜 9:00～11:30	
三隅	桑原医院	43-0010		○		◎				○			月～土曜 8:30～12:00
	三隅病院	43-0711	◎	◎						◎			月・金曜 9:00～12:00 13:00～15:00 火・水曜 9:00～12:00
日置	福永病院	37-3911								◎			月～金曜 9:00～11:30
油谷	木村クリニック	32-0008		◎						◎			月・火・木・金曜 8:30～11:30 13:30～17:00 土曜 8:30～11:30
	戸嶋医院	34-0003								◎			月・火・水・金曜 8:30～11:00
	友近内科循環器科医院	32-1180		◎						◎			月～土曜 午前中 特定健診は月～土曜 8:00～10:00 ※予約は前日までに 特定健診は毎月25日までに予約

※令和8年3月末時点の情報です。

病気について知ろう！

# 慢性閉塞性肺疾患(COPD)



慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは？ → 「肺の生活習慣病」！！

タバコなどに含まれる有害物質を長年吸い込むことで、空気の通り道の気管支に慢性的な炎症が生じて痰が詰まり、気管支の壁が分厚くなって空気の通り道が狭くなります。

また、肺の中にある肺胞(はいぼう)が少しずつ破壊されていきます。その結果、肺機能が気づかないうちに落ち、体が酸素欠乏になる病気です。主原因がタバコ(患者の90%が喫煙者)であるため「肺の生活習慣病」ともいわれています。



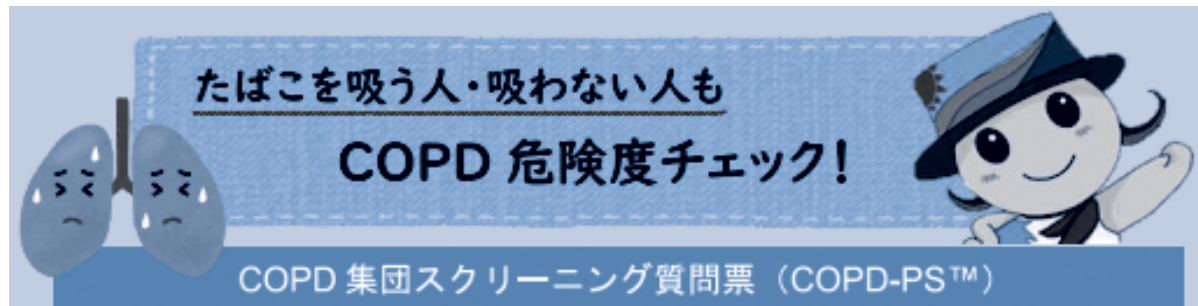
## 症状

初期は無症状で、ゆっくりと進行し、息切れなどを自覚したころには、病気はかなり進行していることが多く、現代の医学では、一度壊れてしまった肺胞をもとどおりにする治療はありません。

- ・歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じやすい。
- ・長期間続く咳や痰
- ・風邪が治りにくくなる。
- ・喘鳴(ゼーゼー、ヒューヒュー)や呼吸困難などぜんそくの様な症状が出る。

COPDの可能性がないかチェックしてみましょう！

### ●自分で簡単にチェック！(COPD 集団スクリーニング質問票)



この質問票は COPD の可能性があるかどうかを簡単に調べることができます。設問数は 5 問と少ないため、簡単に自己採点ができます。合計点数が高いほど COPD の可能性が高くなります。長門市ホームページに質問票を掲載しています。チェックしてみましょう！

長門市役所 COPD

検索

# 健診について(特定健診、健康診査など)

健康状態を調べる検査を行うのが、健康診査(健診)です。  
年に1回は健診を受け、身体の本当の状態を知りましょう。



問い合わせ先  
市民窓口課医療給付班  
☎ 23-1129

## あなたが受けられる健診

(集): 保健センターや交流プラザなどで実施の集団健診

(医): 病院の個別健診

年齢は?	加入の保険は?	健診の種類
75歳以上	後期高齢者医療制度	後 後期高齢者の健診[P.8] (集) (医)
	生活保護受給者	健診(特定健診と同じ内容) (集) (医)
40~74歳	長門市国民健康保険(国保) ※令和8年4月1日以前に加入	特 特定健診[P.8] (集) (医) 国保の脳ドック・歯科健診[P.9-10]
	通院中・治療中、職場で健診を受けるため 特定健診を受けない方は…	情報提供にご協力ください[P.7-8] 国保の脳ドック・歯科健診[P.9-10]
	生活保護受給者	健診(特定健診と同じ内容) (集) (医)
	協会けんぽ被扶養者(船員保険含む)	特 特定健診 (集) ※協会けんぽが定める検査内容
	社会保険など (会社の健康保険組合、協会けんぽなど)	各保険者や事業所が実施する健診を受け てください。
30~39歳	国保に新たに加入※令和8年4月2日以降	国保の人間ドック・脳ドック・歯科健診 [P.9-10]
	長門市国民健康保険	
	国保以外	各保険者や事業所が実施する健診を受け てください。

## 健診の自己負担額 ※年齢は、令和9年3月31日時点での年齢

特 特定健診(国保)	無料	後 後期高齢者の健診	500円
国保の人間ドック	約 6,200円~6,700円 / 無料…30・35歳※		
国保の脳ドック	約 2,700円~3,300円		
国保の歯科健診	300円 / 無料…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳※		

受けないのはもったいない!  
対象者はお得に健診を  
受けられます。



がん検診については、がん検診のご案内ページをご確認ください。

特定健診(国保)の対象だけど、「特定健診は受診しない」と考えている方へ

## 検査結果の情報提供にご協力ください

特定健診の受診券が届いた方で、以下にあてはまる方も特定健診の対象者です。

「毎年、自分で人間ドックを受けている」 「職場の健康診断を受けている」

「定期的にかかりつけ医に通院中」 「病院に通っていて治療中、定期的に検査も受けている」

検査結果のご提供をいただくことで、的確な保健事業の推進や特定健診の受診率向上につながります。受診率は、国や県からの支援金に影響するので、受診率の向上は長門市国保の重要な課題となっています。

長門市 34.5 %  
全国平均 38.2 %  
令和5年度特定健診受診率

まだまだ  
低い  
受診率

# 特定健診(国保)、後期高齢者の健診について

問い合わせ先  
市民窓口課医療給付班  
☎ 23-1129

およそ1万円相当の検査が「無料」または「500円」で受けられます。

	特 特定健診	後 後期高齢者の健診
期間	(集) 集団健診 6月1日(月)～12月13日(日) ※日程は3～4ページをご確認ください (医) 医療機関 6月1日(月)～11月30日(月)	受診券到着～令和9年3月31日(水)
予約	(集) 集団健診 事前予約必須/オンライン予約または電話予約 (医) 医療機関 事前予約必須/各医療機関にて予約してください	
受診券発送予定	5月中旬以降	5月上旬以降
検査内容	● 身体計測 ● 血圧測定 ● 尿検査 ● 心電図検査 ● 血液検査 中性脂肪、HDL コレステロール、LDL コレステロール、GOT(AST)、GTP(ALT) γ-GTP(γ-GT)、HbA1c、貧血検査、クレアチニン ※後期高齢者のみ空腹時血糖、eGFR ※特定健診のみ尿酸	
健診の結果	● 1～2カ月後に郵送でお届けします。	● 受診した医療機関等から通知されます。
その他	● 協会けんぽ被扶養者の方は、協会けんぽからのご案内をご確認ください。	● 今年度 75 歳になる方には、お誕生月の翌月(下旬ごろ)に受診券を送付します。

## ■ 受診券が届かない・紛失したとき(再発行手続き)

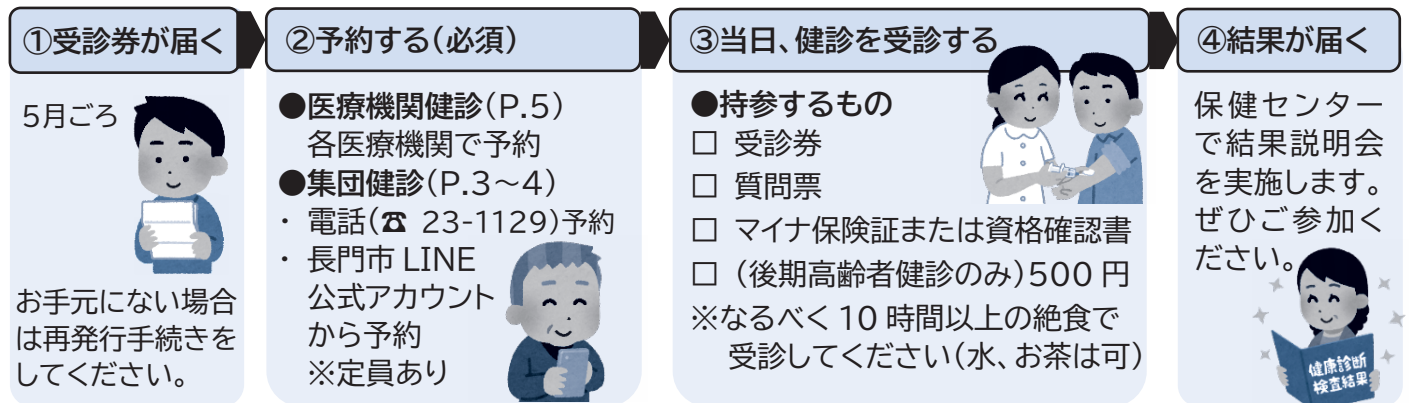
特定健診や後期高齢者の健診を受けるには、「受診券」と「事前予約」が必ず必要です。

- 電話での再発行手続き……郵送で5日～1週間程度かかります。(☎ 23-1129)
- 窓口での再発行手続き……本人確認書類(マイナンバーカードなど)をご持参ください。



## ■ 健診の受診方法

※無料または500円の健診受診は年度に1回だけです



### 市内の医療機関に通院されている方

特定健診が受診できる医療機関を通じて、情報提供ができます。まずは医療機関にご相談ください。

- 必要なもの
  - 受診券
  - マイナ保険証や資格確認書



医療機関から特定健診の受診を勧められることがあります。そのときはぜひ特定健診を受けてください。無料で検査を受けられます。

### 市外の医療機関に通院、職場の健診など

直接、市役所にご提出ください。

- 郵送の場合  
市役所から送付するための封筒をお送りします。  
市民窓口課医療給付班(☎ 23-1129)までお電話ください。
- 来庁される場合  
「健診結果」「本人確認書類(マイナンバーカードなど)」をご持参ください。

## 国保と後期高齢者の歯科健診



問い合わせ先  
市民窓口課医療給付班  
☎ 23-1129

### 国保の歯科健診

国保 歯科健診	
対象者	30歳※以上の国保加入者
検査内容	口腔清掃、歯石沈着、歯周疾患、不正咬合、口腔粘膜疾患
自己負担額	300円 / 無料となる年齢…30・35・40・45・50・55・60・65・70歳※
受診期間	6月1日(月)～12月25日(金)
定員	50人
申込方法	本人確認書類(マイナンバーカードなど)を持参のうえ、市民窓口課または支所・出張所でお申し込みください。電話での申し込みは受け付けていません。詳細はP.10へ

定員があります。  
お申し込みはお早めに。  
(オンラインまたは窓口で)



※年齢は、令和9年3月31日時点での年齢です。

### 後期高齢者医療 お口の健康診断

後期高齢者医療 お口の健康診断	
対象者	山口県後期高齢者医療制度加入者のうち、以下にあてはまる方 ① 令和7年度に新たに加入した人(75歳到達や障害認定等) ② 受診を希望する加入者(令和8年度に加入された方は、対象外です)
検査内容	基本評価(残存歯数、歯や歯肉の病気・状態等)、口のおい、かむ力、舌の動き、のみこむ力、口の乾燥
自己負担額	無料
受診期間	6月1日(月)～令和9年1月31日(日)
定員	県内先着で1,000人
申込方法	① 令和7年度に新たに加入した人 5月末に受診券等をお届けするので、申込手続きは不要です。歯科医院で予約しましょう。 ② 受診を希望する加入者 本庁市民窓口課・支所・出張所にて申請または電話(☎ 23-1129)により申込手続きをしてください。後日、受診に必要な「受診券」等を郵送します。



### 歯科健診を受けて、80歳になっても20本以上の歯を残そう！

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、すべてのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。いつまでも自分の歯を保てるように、歯科健診を受診しましょう！



### 特定健診(国民健康保険)受診後は特定保健指導であなたをサポート

無料

特定健診の結果、生活習慣病のリスクが高いと判断された方には、「特定保健指導」の案内を送付します。健康改善のプロである保健師や管理栄養士などの専門職が、あなたの生活スタイルや健康状態にあわせて改善できる方法を一緒に考えます。費用はかかりません(無料)。



#### ●利用者の声

昨年度は対象者の約50%の方が受けられました！

ネットやテレビの情報に惑わされず  
自分にあった健康知識を教えてもらいました



専門職からのフォローで無理なくできました



# 国保 人間ドック・脳ドックについて





問い合わせ先  
市民窓口課医療給付班  
☎ 23-1129

	人間ドック	脳ドック
対象者※	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 30～39歳の国保加入者</li> <li>● 令和8年4月2日以降に国保に加入した40歳以上</li> </ul>	30歳以上の国保加入者
受診期間	令和8年6月1日(月)～令和8年12月25日(金)	
申込受付	令和8年6月1日(月)～定員に達するまで(または令和8年12月25日まで)	
定員	30名	50名
自己負担額	総合1・2と内科系:約 6,200 円～6,700 円 眼科系:約 1,000 円 無料となる年齢…30・35 歳※	約 2,700 円～3,300 円

※年齢は、令和9年3月31日時点での年齢です。

## 医療機関・検査項目など

	人間ドック		脳ドック		
	種別	検査内容	受診方法	検査内容	
長門総合病院	総合1	身体計測、一般理学的検査、 血圧測定、検尿、検便、末梢 血検査、血液化学検査、炎症 反応、血清梅毒反応、胸部エ ックス線検査、胃・十二指腸 検査(エックス線または内視 鏡)、心電図検査、腹部超音 波検査	眼底検査、眼圧 検査、細隙灯顕 微鏡検査	人間ドックとセットで 受診	MRI 検査 MRA 検査
岡田病院	総合2	眼底検査	単独での受診も可能		
斎木病院	総合2		単独での受診も可能		
天野内科胃腸 科医院	内科系	-	-	 <p>内科系と眼科系の人 間ドックはセットで受 けることができます。</p>	
木村クリニック	-	眼底検査、眼圧 検査、細隙灯顕 微鏡検査			
うちだ眼科	眼科系		-		
國司眼科医院	-		-		

### <脳ドックの注意事項>

- 心臓ペースメーカーまたは刺激電極を身に着けている人は検査を受けることができません。
- 体内に人工関節等の金属が埋め込まれていると、検査に支障をきたします。外科的手術を受けたことがある人は、事前に医療機関にご確認ください。

## 申込方法(国保の人間ドック・脳ドック・歯科健診)

定員があります。  
お申し込みはお早めに。

### ①申込をする

受付開始日(6/1)から、窓口またはオンラインで  
申込をしてください。

- 窓口:本庁市民窓口課・支所・出張所  
※マイナ保険証または資格確認書が必要
- オンライン:  
市ホームページを参考に  
長門市 LINE 公式アカウントから



### ②「利用券」を受け取る

人間ドック・脳ドックを受け  
るための利用券を受け取り  
ます。(窓口または郵送)  
利用券がないと、  
全額自己負担と  
なってしまいます  
のでご注意ください。



### ③各医療機関で予約

各医療機関で予約  
をして、検査を受け  
てください。



# 成人の予防接種

問い合わせ先  
長門市保健センター  
☎23-1132

## 带状疱疹ワクチン

- ◆ 対象者 ①令和8年度中に65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人  
65歳:昭和36年4月2日～昭和37年4月1日生まれ      70歳:昭和31年4月2日～昭和32年4月1日生まれ  
75歳:昭和26年4月2日～昭和27年4月1日生まれ      80歳:昭和21年4月2日～昭和22年4月1日生まれ  
85歳:昭和16年4月2日～昭和17年4月1日生まれ      90歳:昭和11年4月2日～昭和12年4月1日生まれ  
95歳:昭和6年4月2日～昭和7年4月1日生まれ      100歳:大正15年4月2日～昭和2年4月1日生まれ  
②60歳以上65歳未満の人であって、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人
- ◆ 実施期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日
- ◆ 接種回数 乾燥弱毒生水痘ワクチン(生ワクチン):1回  
乾燥組換え带状疱疹ワクチン(不活化ワクチン)2回
- ◆ 実施場所 長門市及び山口県内の実施医療機関
- ◆ 自己負担金 生ワクチン            2,660円/回  
組み換えワクチン 6,620円/回 ×2回

## 高齢者肺炎球菌予防接種

- ◆ 対象者 ①接種日現在65歳の人  
②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する人
- ◆ 接種料金 3,520円
- ◆ 実施期間 令和8年4月1日～令和9年3月31日 ◆ 接種回数 1回
- ◆ 実施場所 長門市内及び山口県内の実施医療機関
- ◆ 必要なもの ・年齢、住所を確認できる書類  
・身体障害者手帳(1級)又は医師の診断書(上記対象者②の人のみ)

## 高齢者インフルエンザ予防接種・新型コロナウイルスワクチン接種

- ◆ 対象者 ①接種日現在65歳以上の人  
②60歳以上65歳未満の人であって、心臓、腎臓若しくは呼吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に身体障害者手帳1級程度の障害を有する人
- ◆ 接種料金 10月号広報でお知らせします
- ◆ 実施期間 令和8年10月1日～令和9年2月28日 ◆ 接種回数 1回
- ◆ 実施場所 長門市内及び山口県内の実施医療機関
- ◆ 必要なもの ・年齢、住所を確認できる書類  
・身体障害者手帳(1級)又は医師の診断書(上記対象者②の人のみ)

# 成人の予防接種

問い合わせ先  
長門市保健センター  
☎23-1132

## 風しん予防接種

◆対象者 接種日時点で長門市に住民登録があり、風しんの抗体価が低く、以下のいずれかに該当する人

- ① 妊娠を希望する女性
- ② 妊娠を希望する女性の配偶者(パートナーを含む。)
- ③ 妊娠中の女性の配偶者
- ④ 妊娠中の女性の同居者(妊娠中の女性の抗体検査で、HI検査結果が16倍以下、又はEIA検査結果が8.0未満又は国際単位30IU/ml未満であること。))

◆接種回数 1回 ◆自己負担金 無料

## 不妊治療費助成制度 不育症検査費助成制度

	一般不妊治療費	人工授精費	しあわせ運ぶ妊活応援事業	不育症検査・治療費
治療対象となる検査又は検査	タイミング法、男女の薬物療法、検査、手術	人工授精	保険適用の生殖補助医療	産婦人科等医療機関において不育症と診断された方が受ける治療行為(治療の一環として実施される検査を含む)
所得要件	前年(1月から5月までの申請の場合、前々年)の所得の合計額が730万円未満		なし	
年齢制限	なし		あり(保険適用の生殖補助医療に準ずる)	なし
助成期間/助成額	助成額:1年度あたり3万円以内 期間・回数:通算5年(3年目以降については、医師が必要と判断したものに限る。)	助成額:1年度あたり9千円以内 期間・回数:通算5年(3年目以降については、医師が必要と判断したものに限る。)	助成額:生殖補助医療1回の治療につき6万円以内 先進医療1回の治療につき20万円以内 期間・回数:保険適用の生殖補助医療に準ずる	助成額:1回の検査に係る費用の7割に相当する額。ただし、6万円以内
申請先	長門市保健センター又は山口県長門健康福祉センター(郵送可)			
申請に必要な書類	申請書、医療機関等証明書(領収書添付)	不妊治療費助成事業申請書、受診等証明書(領収書添付)	しあわせ運ぶ妊活応援事業申請書(領収書添付)	不育症治療費助成事業申請書、受検証明書
	・夫婦の住所を確認できる書類(1か月以内発行のもの) ・法律上の婚姻をしている夫婦であることを証明できる書類(1か月以内発行のもの) ・申請日の前年(1月から5月までの申請の場合は前々年)の妻及び夫の所得額を証明する書類(児童手当施行令による控除が確認できるもの)		・住所を確認できる書類(3ヶ月以内発行のもの) ・振込口座の通帳写し	・夫婦の住所を確認できる書類(1か月以内発行のもの) ・法律上の婚姻をしている夫婦であることを証明できる書類(1か月以内発行のもの)



### 長門市の助成制度

#### ◆長門市一般不妊治療費助成制度◆

対象となる治療：一般不妊治療(タイミング法、薬物療法、検査手術等)、人工授精  
助成額：1年度あたり10万円  
助成期間：通算5年間  
(3年目以降は医師が必要と判断したものに限る)  
※山口県人工授精費助成制度事業で助成を受けた場合はその額を除く

#### ◆長門市不育症治療費助成制度◆

対象となる治療：産婦人科医療機関等において不育症と診断された方が受ける治療行為(治療の一環として実施される検査を含む)  
助成額：1年度あたり20万円  
助成期間：通算5年間  
※山口県不育症検査費助成事業で助成を受けた場合はその額を除く

※助成制度に関するお問い合わせは長門市保健センターまでお問い合わせください



# 妊娠期及び産後の支援

問い合わせ先  
長門市保健センター  
☎23-1133

## 《母子健康手帳の交付》

妊娠がわかったら、妊娠届を長門市保健センターへ提出し、母子健康手帳の交付を受けましょう。妊娠の届出には、妊婦さんのマイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類（運転免許証等）が必要です。



## 《妊婦健康診査》

妊娠中の健康管理と健やかな赤ちゃんの誕生のため、医療機関等で妊婦健康診査を受けましょう。出産までに必要な回数(14回)を公費負担で受ける事ができます。また、多胎児を妊娠した妊婦さんは通常14回の妊婦健康診査に追加で5回程度妊婦健康診査の助成をします。

## 《健やかマタニティ教室》【要予約】

対象者 妊婦

日程 1課 7/7、11/10、3/2

2課 7/14、11/17、3/9

内容 1課「栄養ばっちり&いい歯」編

2課「出産準備」編

会場 長門市保健センター



お申込みは長門市保健センターまでご連絡いただくか右のQRコードからLINEでお申込みください。

## 《妊娠後期面談》

出産を控える妊娠後期の全妊婦を対象に、出産・子育てに向けて安心して準備ができるように保健師等が面談をし、相談に応じます。ぜひ、パパやご家族も一緒にお越しください。※事前に電話で日程調整をします。

## 《妊婦歯科健康診査》

口腔内の診察及び指導を市内指定歯科医院で妊娠中無料で1回受ける事ができます。つわりが落ち着き、体調が安定している妊娠5か月～7か月(妊娠中期)の受診がおすすめです。

## 《パパママ入門教室》【要予約】

対象者 出産を迎えるパパ・ママ・ご家族

開催日 4/19、8/9、12/20

内容 お風呂の入れ方、オムツの替え方、抱っこの仕方等を実際に体験し、子育てのイメージづくりを行います。

会場 長門市保健センター



お申込みは長門市保健センターまでご連絡いただくか右のQRコードからLINEでお申込みください。



## 《妊産婦アクセス支援事業》

分娩取扱施設が遠方となる妊婦さんの分娩時の移動にかかる交通費と出産前待機のための宿泊費を助成します。

対象者 長門市に住民票があり、医学上の理由等で周産期母子医療センターで出産する必要がある妊婦

## 《妊婦のための支援給付事業》

妊婦、子育て家庭の相談に応じ、必要な支援につなぐ妊婦等包括相談支援事業と出産準備や子育てにかかる経済的な負担軽減を図るため、経済的支援を行います。

## 《産婦健康診査》

産後のお母さんのこころと身体の状態を確認するため、概ね産後2週間と産後1か月頃、医療機関等で産婦健康診査を受けましょう。



## 《RSウイルスワクチン予防接種》

妊娠28週から37週に至るまでの妊婦さんを対象に、各医療機関で公費負担による予防接種を受けることができます。

※QRコードより教室のお申込みをする際の注意点

長門市公式LINEを登録されていない人はQRコードを読み取って友達追加をした後に再度QRコードを読み取り、予約をしてください。



# 乳幼児期の支援

問い合わせ先  
長門市保健センター  
☎23-1133

## 《新生児聴覚検査》

内 容 医療機関で新生児を対象に行う  
耳の聞こえの検査を公費負担で  
受けることができます。

## 《こんにちは赤ちゃん訪問》

対象者 新生児・乳児

内 容 保健師が赤ちゃんの体重測定や  
育児・その他の相談に応じます。

※事前に電話で日程調整します。



## 《すくすく赤ちゃん教室》【要予約】

対象者 4・5・6か月児の保護者

内 容 離乳食の進め方(講話・試食)  
予防接種の受け方、事故予防  
育児全般に関すること

日 程 5/12、8/4、11/5、2/2

会 場 長門市保健センター



お申込みは長門市保健  
センターまでご連絡いた  
だくか右のQRコードから  
LINEでお申込みください。



## 《乳幼児健康診査》

内 容 医療機関で発育・発達の様子を専  
門医に診てもらいます。

1・3・7か月児・1歳児健康診査

対象者 1・3・7か月児・1歳児

会 場 指定医療機関

日 程 市内医療機関については日時が  
広報に掲載されます。

1歳6か月・3歳児健康診査

対象者 1歳6か月児、3歳児

会 場 長門市保健センター

日 程 対象者には、  
随時案内します。



## 《育児相談》

対象者 乳幼児及び保護者

内 容 身体計測及び発育、発達、栄養、  
子育ての悩み等の相談に応じます。

日程・会場

長門市保健センター

第1・第3金曜日

(1月は第3金曜日のみ)

わくわくひろば もあ 三隅

偶数月第4金曜日

わくわくひろば もあ 日置

奇数月第2金曜日

わくわくひろば もあ 油谷

偶数月第3水曜日

時間 9:30～11:00

上記日程でご都合が悪い人  
は長門市保健センターまで  
ご連絡いただくか、右のQR  
コードからLINEでお申込み  
ください。



## 《むし歯予防教室》【要予約】

対象者 乳幼児とその保護者

内 容 むし歯予防に関する講話  
ブラッシング指導

日 程 6/18、2/25

会 場 長門市保健センター



## 《子どもの発達相談》【要予約】

内 容 ことばや運動面の発達に関して、  
専門の先生が相談に応じます。

日 程 5/28、7/23、9/24、10/22

11/26、1/21

会 場 長門市保健センター

# 介護予防(フレイル予防)



最近、なんにもやる気がおきん外に出るのもおっくうだな...



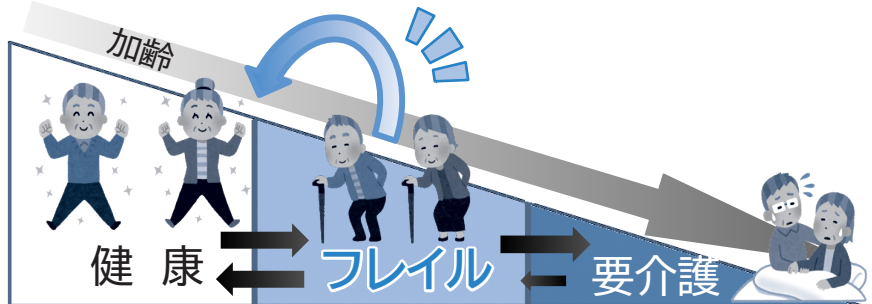
体力が落ちたな...  
転んでケガをしたらどうしよう

他にも...  
・今までできていた家事や趣味が最近できなくなってきた  
・もう歳だし諦めようと思っている...など

そんなあなたは「**フレイル**」かもしれません！

**?** **フレイルとは？** 年を重ね、体や心のはたらき、社会的なつながりが弱くなった状態です。健康な状態と、要介護状態の間の段階を指します。

フレイルの状態に  
**早く気づき対応すれば、元の健康な状態に戻る可能性が高い**と言われています。



## フレイルを予防・改善しましょう！

今すぐ取り組める！3つのポイント

**栄養** バランスのとれた食事を3食摂取する

魚	油	肉	牛乳	野菜
海藻	芋	卵	大豆	果物

たんぱく質を積極的に摂る  
(魚・肉・卵・大豆製品など)

噛み応えのある食品で口腔機能もアップ！



1日7~10品目の摂取が目標

**身体活動** 暮らしに活動を「ちょい足し」



今より10分多く  
身体を動かす



30分ごとに  
3分立つ

**社会参加** 1日1回以上の外出を！



就労・ボランティア活動



友人と一緒に過ごす

支援者と取り組める！一人で頑張るのが不安なあなたへ

ながといいきいき健幸支援事業

## 短期集中予防サービス

こんなサービスです！

- リハビリ専門職との面談をとおして、生活習慣を振り返ります
- 面談は週1回・全12回(約3か月間)
- 利用料は無料
- 生活の中で改善すべきことと、今後の目標を話しあいます
- リハビリ専門職が、あなたにあった運動や、身体の動かし方、休養のとり方をご提案
- サービスを利用しない日の過ごし方を一緒に考えます

3か月  
取り組む

サービス終了後には、  
健幸でいきいきとした状態を  
自分で維持でき、自信をもって  
生活できるように！



お問い合わせは、各地区の地域包括支援センター(右ページ参照)へ

# 高齢者の総合相談窓口

問い合わせ先  
 地域包括支援センター  
 ☎23-1244

## 高齢者の困りごとは 地域包括支援センター

までご相談ください

地域包括支援センターとは、高齢者の皆様が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるように、専門職が連携して、「予防」の視点から、高齢者の保健、医療、介護、福祉などの相談に対応しています。お気軽にご相談ください。




## 地域包括支援センターの取組

**《介護予防出前講座》**  
 サロンや自治会で希望があればご相談ください。

内容


- ・転倒予防(体力チェック・体操)
- ・お口の健康
- ・脳活性(認知症予防)の秘訣
- ・高齢者の権利を守ること
- ・介護保険制度 など

**《いきいき百歳体操》** 体験会の申し込み受付中！  
 手首・足首におもりを装着し、椅子を使ってゆっくり行う高知県発祥の体操です。週1回以上、地域の集会所等で、グループ(概ね5人以上)で行います。体験会や、道具の貸し出し(無料)、年1回の体力測定など、グループ支援を行います。



**《認知症相談会》**  
 日時: 毎月第4水曜日(9:00~11:30)  
 場所: 各地区の地域包括支援センター  
 ※相談前にご連絡ください


**《認知症サポーター養成講座》**  
 概ね5人以上のグループに講師を派遣します。90分程度の講座で、認知症について正しく知り、接し方や見守りの方法を学びます。



**《認知症カフェ》**  
 情報交換や脳活性の活動等を行い、居心地のよい時間を過ごしませんか。認知症や介護などの個別相談も行います。

- おいで~家カフェ  
 日時: 毎月第4木曜日(10:00~12:00)  
 場所: YYふれあいセンター (多目的交流ホール②)  
 参加費: 100円

- オレンジカフェ うさぎ  
 日時: 毎月第3土曜日(10:00~12:00)  
 場所: おしゃべりカフェうさぎ (東深川991-13)  
 参加費: 200円
- オレンジカフェ モモとまめの木  
 日時: 毎月第1水曜日(10:00~12:00)  
 場所: モモとまめの木 (三隅上5109-1)  
 参加費: 200円



## 地域包括支援センター 一覧

地区	名称	所在地	運営	電話番号
深川・依山	長門市地域包括支援センター	長門市役所内(高齢福祉課)	長門市	23-1244
通・仙崎 三隅	長門市東地域包括支援センター	長門市地域医療連携支援センター内	長門市	27-0410
日置・油谷	長門市西地域包括支援センター	YYふれあいセンター内	社会福祉法人長門市 社会福祉協議会	33-2020

# 自殺対策の取組

問い合わせ先  
長門市保健センター  
☎23-1133

## こころの健康に関する相談

### 《心の健康相談電話》

心の健康全般に関する電話相談

対象者 山口県内在住者

時間 月～金(祝日・年末年始を除く)

9:00～11:30、13:00～16:30

電話番号 083-901-1556



長門市保健センターでも健康相談にあわせて相談対応を行っています。



### 《いのちの情報ダイヤル“絆”》

「生きる事がつらい」と悩んでいる方や、  
そのご家族の電話相談

対象者 山口県内在住者

時間 火・金(祝日・年末年始を除く)

9:00～11:30、13:00～16:30

電話番号 083-902-2679

### 《心のSNS健康相談》

心の悩みをSNS(LINE)で相談できる窓口

対象者 山口県内在住者

時間 18:00～22:00

LINEアカウント名:

こころのLINE相談@やまぐち



←こちらを読み取ってください。

## こころの健康づくり講演会

対象者 市民

内容 医師や臨床心理士等を講師に精神保健に関することや心の病気について学びます。

日程 広報等でお知らせします。

## ゲートキーパー養成講座

対象者 市民・企業

内容 周りの人のこころの不調を感じた時の適切な声かけや支援方法を学びます。  
自治会やグループ、職域等で希望あればご相談ください。

### 「ゲートキーパー」とは？

ゲートキーパーは、直訳すると門番という意味です。悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な相談機関につなぎ、見守ることのできる人です。

### ゲートキーパーに期待される4つの役割

#### 気づく

・家族や仲間の変化に気づいて、声をかける

#### 傾聴

・本人の気持ちを尊重し、耳を傾ける

#### つなぐ

・早めに専門家に相談するよう促す

#### 見守る

・寄り添いながら、じっくり見守る

## 普及啓発

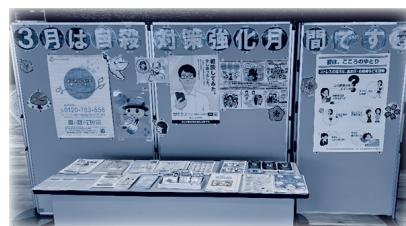
9/10～9/16:自殺予防週間

3月:自殺対策強化月間

自殺予防に関することや

心の健康づくりの正しい知識

ストレス対処法 様々な相談窓口について  
周知啓発を実施しています。



# 長門市応急診療所

問い合わせ先  
長門市応急診療所  
☎27-0199

## 休日昼間・平日夜間にも安心を

突然の発熱や腹痛など比較的軽症の人は、長門市応急診療所を受診してください。  
受診について迷われた時など、気軽にお電話ください。診療時間は下記のとおりです。



診療科	診療日	診療時間
内科 小児科	休日昼間 (日、祝、年末年始 〔12/30~1/3〕)	午前9時~12時 (受付午前11時30分まで) 午後1時~5時 (受付午後4時30分まで)
	平日夜間 (月~金)	午後7時~10時 (受付午後9時30分まで)

☆症状など受診に迷われたら、気軽に電話でご相談ください。  
~看護師等が、緊急性や応急手当方法、適切な医療機関などについて電話でアドバイスします~

### ◆小児救急医療電話相談(15歳未満)

#8000 または 083-921-2755  
(午後7時から午前8時)

### ◆救急医療電話相談(15歳以上)

#7119 または 083-921-7119  
(毎日 24時間)

## かかりつけ医をお持ちですか？

限りある医療(社会資源)を大切にすること、それは日頃の健康管理(健診を受けることや、生活習慣の改善など)をこころがけること、そして、体調の悪い時にすぐに相談できる「かかりつけ医」を持つことが大切です。

### 《かかりつけ医のメリット》

- ①本人だけでなく、家族歴もわかり適切な診療が受けられる。
- ②健診結果や慢性疾患に対する適切なアドバイスがもらえる。
- ③普段の状況が分かるため緊急時に適切な対応をしてもらえる。
- ④適切な専門医を紹介してもらえる。
- ⑤薬や検査の重複を防ぎ、安全な診療や、医療費の無駄も省ける。



☆かかりつけ医をまだお持ちでない場合には、健康な時から身体の状態を知ってもらう事が大切ですので、「特定健診」や「がん検診」を受けるなどから始めましょう。

地域医療連携室 ☎ 27-0255

# 健康教室

問い合わせ先  
長門市保健センター  
☎23-1133

## 《減塩相談日・食生活講座・運動講座》

対象者 市民  
会場 各保健センター 等  
内容 生活習慣病を予防するため、減塩・骨の健康づくり・運動などの  
さまざまなテーマで教室を開催します。  
詳細は毎月発行の「知っちょこ」に掲載いたします。  
ぜひご参加ください。



## 《糖尿病予防教室》

対象者 市民(特定健診結果から個別通知します)  
会場 長門市保健センター 等  
内容 糖尿病予防のための、食事や運動等について学習します。



## 《健幸出前講座》

自治会やグループ、職域の希望に応じた健康づくり講座を行います。  
ご希望があればお気軽にご相談ください。

内容  
血圧測定・健康相談・運動指導・歯科保健・感染症予防・生活習慣病予防・  
こころの健康などに関すること、ゲートキーパー養成講座も行います。



◆健康教室や健康相談の詳細い日程等は、随時広報等でお知らせいたします。



毎月19日は  
「ながと 食の日」

みんなで食育の取り組みを実践しましょう



### ◎「ながと 食の日」とは？

毎月19日は、家庭・保育園・幼稚園・学校・地域がそれぞれの立場で「食」について考え、実践する日としています。

# 健康相談

問い合わせ先  
長門市保健センター  
☎23-1133

## 《定例健康相談》

対象者 市民  
内容 生活習慣病をはじめ、健診結果の見方など様々な健康に関する相談に保健師が応じます。  
血压測定や尿検査も無料で行います。  
会場・日時 下記の通り、各会場で実施します。



会場	日時	
長門市保健センター	毎月第1木曜日	9:30~11:30 13:00~15:00
日置保健センター	偶数月第1水曜日	9:30~11:00
三隅保健センター	奇数月第2木曜日	9:30~11:00
YYふれあいセンター	奇数月第4金曜日	9:30~11:00
宇津賀交流プラザ	4/10・7/10・10/9・1/8	9:30~10:30
川尻老人憩いの家	5/7・8/7・11/6・2/5	9:30~10:30
向津具交流プラザ	6/16・9/15・12/15・3/16	9:30~10:30



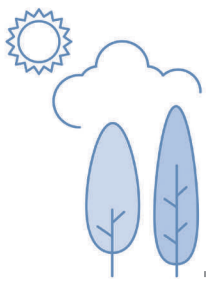
祝祭日により、日程を変更することがあります

定例健康相談日以外でも予約制で随時相談を受け付けています。  
ご希望の方は、長門市保健センター(☎23-1133)まで電話予約、  
または下のQRコードから長門市公式LINEでご予約をお願いいたします。

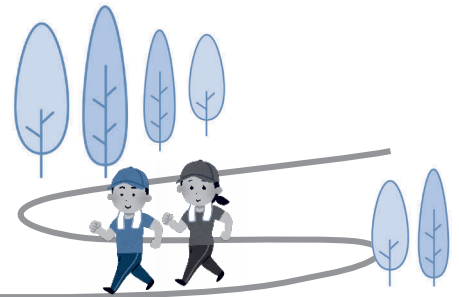


☆長門市公式LINEを登録されていない人☆  
QRコードを読み取って友達追加をした後に、  
再度QRコードを読み取り予約をしてください。





# 運動による健康づくり



## ウォーキングをしよう！！

ウォーキングは、生活習慣病の予防、骨密度アップ、ストレス軽減、自律神経の調整など、身体的・精神的に多岐にわたる健康効果が期待できる手軽な有酸素運動です。簡単に始めることができ、継続して取り組みやすい運動なので、健康維持・増進のために今日からはじめてみませんか？

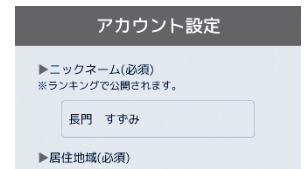
歩数の目標値：20～64 歳 8,000 歩／日、65 歳以上 6,000 歩／日

参考：【健康日本 21(第3次より)】

## やまぐち健幸アプリに登録しよう！

やまぐち健幸アプリ

- 1 やまぐち健幸アプリを取得して、アプリを開きます。
- 2 iPhone など iOS をお使いの方は「プライバシー設定」の「モーションとフィットネス」「ヘルスケア」を OK にします。  
らくらくスマホなど Android をお使いの方は「アクセスのリクエスト」は許可を選択します。
- 3 やまぐち健幸アプリのアカウントを作ります。「ニックネーム」や「目標歩数」は、ご自身で決めてください。



※一部機種には対応していません。



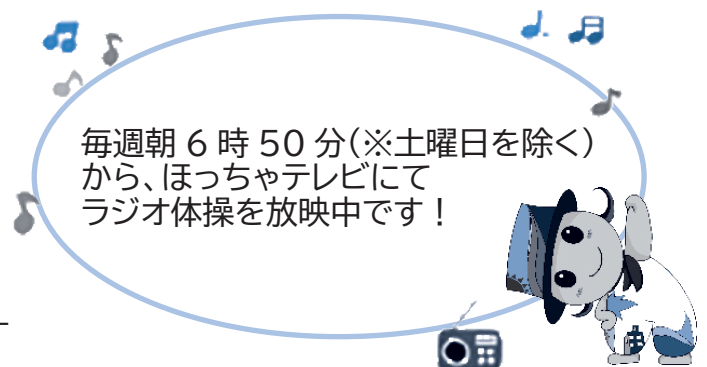
## ラジオ体操をしよう！！

ラジオ体操はたった 3 分でできる全身運動です。ラジオ体操第1では、身体にある約600ある筋肉ある筋肉のうち400を動かすことができます。有酸素運動・筋トレ・柔軟の 3 大要素を満たす運動でもあります。6 分間運動した時の消費カロリーを他の運動と比べてみても、ラジオ体操は消費カロリーが高いことが分かります。ラジオ体操を毎日の習慣にしてみましよう！

### ■ラジオ体操第1、第2(3分×2)を行うと…

運動の種類	消費カロリー(Kcal)
ストレッチ	12.6
ウォーキング(早歩き)	22.8
ウォーキング(普通の速さ)	12.9
ラジオ体操	22.8

※体重 50 kg の人が 6 分間運動した時の消費カロリー



## コンディショニングメソッドを取り入れよう！！

一般社団法人日本コンディショニング協会会長である有吉与志恵氏のコンディショニングメソッドは、いつでも、どこでも、簡単にできる、姿勢を整える方法です。ぜひ、生活に取り入れてみませんか？

毎週月～土曜日 18 時 38 分からほっちゃんテレビで放送中です！



# 長門市「健幸」づくり実践企業・団体募集

生涯「健幸」で元気に暮らせるやさしいまちづくりの実現に向け、企業・団体と共に健康づくりを推進しています。健康づくりに積極的に取り組む企業・団体を募集します。



## 長門市「健幸」づくり実践企業・団体とは？

以下の9項目のうち、1項目以上の健康づくりを普及・実践している長門市所在の企業と団体が対象です。登録した企業・団体に登録証を交付します。

### 取組内容

1. ラジオ体操の実施
2. やまぐち健幸アプリ登録による健康づくり
3. 健康診査受診のための取組
4. 運動習慣定着のための取組
5. 食生活改善のための取組
6. メンタルヘルスに関する取組
7. 歯の健康に関する取組
8. たばこ対策に関する取組
9. その他健康づくりに関する取組



### 登録の方法

- ①登録申請書に記入
- ②長門市保健センターに提出

※申請書は市ホームページ (ID:0052758) や、長門市保健センターから取得できます。



長門市「健幸」づくり実践企業・団体  
登録証

殿

貴事業所を長門市「健幸」づくり  
実践企業・団体として登録します。

登録日 令和 年 月 日



令和 年 月 日

長門市長 江原 達也

## 登録による特典

### 健康づくりの支援

- ・健康づくりに役立つ情報をお送りします。  
(例:講座開催、減塩方法等)
- ・CD提供など、ラジオ体操の取り組みを支援します。

### 登録企業・団体の広報

- ・市HP等で健康づくりの取り組みを紹介  
します。

お問い合わせは、  
長門市保健センターまで



## 企業でも『健康経営』が始まっています

従業員の健康管理を経営的な視点から収益性などを高める投資と考え、戦略的に実践しています。

従業員への健康投資を行うことで、従業員の活力向上や生産性の向上など組織の活性化をもたらします。

# 妊娠・出産・子育てに関するオンラインサービス

## 《オンライン健康医療相談》～小児科医・産婦人科医に無料で相談～

長門市では、小児科医、産婦人科医、助産師に無料で相談ができるサービスを実施しています。お手元のスマートフォンから気軽に相談できます。対象者は、妊娠中から産後の人、新生児から15歳以下のお子さまで。相談方法については、「夜間相談」、「いつでも相談」、「日中助産師相談」がありますので、ぜひご利用ください。

<p><b>夜間相談</b></p> <p>平日18時～22時 1枠10分の予約制</p>  <p>LINEのチャット / 音声通話 / ビデオ通話 / 電話</p>	<p><b>いつでも相談</b></p> <p>毎日24時間受付 原則24時間以内返信</p>  <p>ウェブサイトからテキストで相談</p>	<p><b>日中助産師相談</b></p> <p>平日13時～17時 予約なし</p>  <p>助産師とLINEチャット</p>	<p><b>みんなの相談検索</b></p> <p>毎日24時間検索 すぐに結果表示</p>  <p>3万件以上の相談事例から検索</p>
--	--	--	--

※利用にあたっては、「合言葉」で会員登録をする必要があります。

詳しくは長門市保健センター(☎23-1133)へお問い合わせください。

※本サービスは、遠隔健康医療相談サービスであり、医療行為ではありません。

小児科オンライン LINEアカウント 産婦人科オンライン LINEアカウント



## 母子手帳アプリで妊娠から出産、子育てをサポート

# ハローベビーながさぽ by 母子モ

### 母子手帳アプリの特徴

#### 予防接種スケジュールをカンタン管理

**最適な接種日を自動表示**  
生年月日や接種履歴から自動的にスケジュールを作成！

**接種日が近づくとお知らせ**  
接種予定日が近づくとプッシュ通知でお知らせ！

#### 他にもさまざまな機能があります！

- ファミリー共有機能  
家族間で子育て情報を共有することができます
- 妊婦健診記録  
出産前や、第2子以降の妊娠管理用の機能も充実

#### 地域の子育て情報が届く

**地域の情報が簡単に手に入る**  
市から子育て情報やイベント情報が届きます！

**子育て施設をカンタン検索**  
お住まいの地域周辺の医療機関や公園、幼稚園・保育園などを検索し、地図表示することが可能！

#### お子さんの成長をカンタンに記録

**できたよ記念日**  
約150種類のイベント（入浴をはじめた、ベビーカーデビューなど）を写真とコメント付きで記録。思い出として残せます！

**身長/体重グラフ**  
お子さんの身長体重を自動でグラフ化！ひと目で成長がわかります。

#### アプリダウンロードで簡単登録

母子モ ホームページから各種アプリストアにアクセスし、アプリをダウンロードして利用登録を行ってください。

母子モ ホームページ  
<https://www.mchh.jp/>

または、母子モ（ぼしも）で検索

母子モ 検索



利用料金  
無料！

#### 健康増進課

【長門市保健センター】

☎23-1132  
1133

【地域医療連携支援センター】

☎27-0255

【長門市応急診療所】

☎27-0199

#### 市民窓口課

【医療給付班】

☎23-1129

#### 高齢福祉課

【地域包括支援センター】 ☎23-1244