

支援アプリ「やまこ」で、ごども家庭センター

病気のときのホームケア

▼日時 6月6日(金) 14時～15時30分

▼場所 こども家庭センター

▼内容 小児科医による子どもの病気やおうちでの対応方法に関する講話

▼対象 乳幼児の保護者先着30人

▼講師 野瀬善夫氏(野瀬内科小児科)

▼託児 要申し込み(お子さんと一緒にの受講不可、3カ月未満のお子さんの預かり不可)

▼申込 5月15日(木) から、子育て支援アプリ「やまこ」で、ごども家庭センター(子育て保健課)

子そだてマナビイ

「子どもの自立心を育む家族の関わり」「自律」と「自立」を考える」

▼日時 6月6日(金) 10時～12時

▼場所 大歳地域交流センター

▼内容 子どもが自立するために必要な、それぞれの発達段階における心の育ちや親の関わり方を学びます。

▼対象 0歳児から中学生の保護者 抽選30人程度

▼講師 小川昭氏(公認心理師、臨床心理士、元山口県スクールカウンセラー)

▼持参品 筆記用具

▼託児 無料(要申し込み)

▼申込 5月26日(月) までに、下の二次元コードまたは電話で、社会教育課 ☎083・934・2866



健康

各保健センター等の所在・連絡先は18ページ下参照

複合集団検診(阿東・北部地域)

1日に3つ以上のがん検診を受診できる複合集団検診を実施します。詳細は「令和7年度山口市けんしんガイド」や、5月下旬に送付予定の令和7年度がん検診等受診券をご覧ください。

▼内容 ①胃がん検診、②子宮・乳がん検診、③肺・大腸がん検診、④市国民健康保険の特定健康診査・後期高齢者医療制度の健康診査、⑤協会けんぽの被扶養者の特定健康診査

▼申込 がん検診(要予約・要受診券)は、6月2日(月) 9時から、下の二次元コードまたは電話で、阿東地域・阿東保健センター、北部地域・080・2919・1186、080・2919・1187/健康診査(要受診券)は、保険年金課▽市国民健康保険の特定健康診査(8月30日(土) は要予約) : 国保担当 ☎083・934・



2802、後期高齢者医療制度の健康診査(予約不要) : 後期高齢担当 ☎083・934・2969 / 協会けんぽの特定健康診査(要予約) は、全国健康保険協会山口支部 ☎083・974・1501

期日	場所	内容・時間	期日	場所	内容・時間
7/1(火)	阿東地域交流センター篠生分館	① ③ 8時30分～10時	7/20(日)	阿東地域交流センター	①②③④ 8時30分～11時
7/3(木)	阿東地域交流センター生雲分館	①②③ 8時30分～10時	7/12(土)	市保健センター	①②③ 8時～10時、②③ 9時～10時30分、③ 10時～11時30分、④ (8/30のみ) 13時～14時30分 (8月のみ)、④ (8/30のみ) 8時～11時、13時～14時30分、⑤ (8/24のみ) 8時～11時30分、13時～14時30分
7/9(水)	阿東老人福祉センター	①②③④ 8時30分～11時	8/24(日)	大内地域交流センター	
7/11(金)	嘉年基幹集落センター	① ③ 8時30分～10時	8/30(土)	県健康づくりセンター	

保健センター(健康増進課)

歯周疾患健診

▼対象者 令和7年4月1日現在の年齢が、20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳

65歳、70歳の方

▼実施期間 6月1日(日) ～令和8年2月28日(土)

▼実施場所 市内実施医療機関(令和7年度山口市けんしんガイドまたは、下の二次元コードを参照。)



▼内容 歯科健康診査、歯科保健指導

▼受診方法 5月下旬に送付予定の令和7年度がん検診等受診券を、医療機関に提示

保健センター(健康増進課)

成人の風しん予防接種費用の一部助成

妊婦が風しんにかかる、生まれてくる赤ちゃんに「先天性風しん症候群」と称される、目、耳、心臓などに障がいが発生することがあります。風しんからお母さんと赤ちゃんを守るため、市では、風しん予防接種費用の一部を助成しています。

▼対象者 事前の抗体検査の結果、H1法16倍以下、E1A法8.0未満の方で、次のいずれかに該当する方・妊娠を希望する女性とその配偶者等 / 妊娠中の女性の配偶者等

※「成人男性の風しん定期予防接種」対象者は除く。

▼助成金額(上限額) 風しんワクチン : 3000円、麻しん風しん混合(MR) ワクチン : 5000円

▼申込 令和8年3月31日(火) までに、

健康づくりは、 みんなが主役！



今日から、禁煙を始めてみませんか？

5月31日は、「世界禁煙デー」です。喫煙は、生活習慣病や肺がんなどさまざまな健康被害の原因の一つであると言われています。禁煙することにより、どのような効果があるか知っていますか？

◆ クイズ ◆

Q. 次のうち、禁煙による効果として正しいものはどれでしょう？

- ① 血圧、脈拍が下がる
- ② 手足の血行が良くなる
- ③ 咳や喘息が改善し、呼吸しやすくなる
- ④ 歩行が楽になる

禁煙をすると、血圧や脈拍、血流の改善などの効果があり、長く続けることで、歩行が楽になり、咳や喘息も改善すると言われています。禁煙を始めるのに遅すぎることはありません。今日から、禁煙を始めてみませんか？市ウェブサイトには、禁煙について詳しく掲載しています。



保健センター（健康増進課）

☎ 25: 25

子宮頸がん予防ワクチンの接種

子宮頸がん予防ワクチンは、子宮頸がんの原因とされるヒトパピローマウイルスに対して効果があるとさ

下の二次元コードまたは、医療機関や各保健センターに備え付けの申請書に、医療機関が発行した予防接種の領収書、医療機関等が発行した風しんの抗体検査の結果を添付し、各保健センター



れるワクチンです。詳細は下の二次元コード参照。なお、接種については、かかりつけ医等に相談し、ワクチンの効果とリスクを理解した上で、検討してください。

▼対象者 定期接種：小学6年～高校1年相当の女子、キャッチアップ

接種：平成9年4月2日から平成21年4月1日までに生まれた方のうち、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに子宮頸がん予防ワクチンを1回以上接種している女性



おたふくかぜワクチン予防接種費用一部助成

▼接種回数 定期接種：3回（9価ワクチンの1回目を15歳になるまでに接種する場合は2回）、キャッチアップ接種：残り回数を令和8年3月31日（火）まで接種可能

▼接種場所 各実施医療機関
各保健センター

おたふくかぜの主な症状は唾液腺の膨脹や発熱で、さまざまな合併症を伴うこともあり、無菌性髄膜炎、難聴、まれに精巣炎や卵巣炎などを起こすことがあります。助成の詳細は下の二次元コード参照。



なお、接種については、かかりつけ医等に相談し、ワクチンの効果とリスクを理解した上で検討してください。

▼対象 1回目：1歳以上2歳未満、2回目：5歳以上7歳未満で小学校就学前の1年間（いわゆる年長児）

▼助成金額 3800円（各1回）（市への事前申請は不要。医療機関が定める接種料金から助成金額を差し引いた金額をお支払いください。）

▼接種場所 各実施医療機関
各保健センター

健康チェック・健康相談会

血液サラサラ！高血糖＆脂質異常症

対策

▼日時 6月4日（水）13時～15時、5日（木）9時～11時

▼内容 体組成（筋肉量・脂肪量）測定、血管年齢測定、保健師・管理栄養士による健康相談など

▼対象 市民で健康づくりに関心のある方、健康診断結果についてご相談のある方など

▼持参品 各種健康診断結果（お持ちの方）

※体組成測定をご希望の方は裸足になれる服装でお越しください。

所 保健センター（健康増進課）

女性のカラダケアレッスン

▼日時 6月10日（火）10時～11時45分（9時30分から受け付け）

※託児をご利用の方は、9時50分までにはお越しください。

▼対象 18～40代の女性30人程度

▼内容 「カラダを整える 骨盤スツキリヨガ」、「今の私に必要な食事は？」

▼講師 まどか氏（ヨガインストラクター）、市管理栄養士

▼料金 50円（保険料含む）

▼持参品 フェイスタオル、水分補給用の飲み物、筆記用具、動きやすい服装

▼託児 要申し込み（先着順・定員あり）

所 前日までに、下の



6月からがん検診がはじまります

職場や施設等でがん検診等を受診する機会のない方へ

市では、がんの早期発見・早期治療に向け、各種がん検診（個別検診・集団検診）を実施します。定期的に検診を受けて自分の身体の健康状態をチェックしましょう（受診券は5月下旬に送付予定）。

対象者

20歳以上の市民

※年齢要件に該当する検診対象者に、検診項目が記載されたがん検診等受診券をお届けします。

※受診券の送付は年1回です。受診されるまで大切に保管しておいてください。紛失等による受診券の再発行は、保健センターで行います。

検診の種類

肺がん検診（結核検診）、胃がん検診、大腸がん検診、子宮がん検診、乳がん検診、前立腺がん検診、肝炎ウイルス検診、骨粗しょう症検診、歯周疾患健診

受診券

黄色で、封書サイズです。



無料対象者について

次の年齢の方は無料で受診できます。対象者は、受診券の自己負担金欄に「無料」と記載しています。※前年度に市の受診券を使用して胃内視鏡検査、子宮がん、乳がん検診を受診された方を除く。

■対象年齢（令和7年4月1日時点）

乳がん・胃がん・大腸がん・肺がんの検診	40・45・50・55・60歳の方（乳がん検診は女性のみ）
子宮頸がん検診	20・25・30・35・40歳の女性
骨粗しょう症検診	40歳の女性
歯周疾患健診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
結核検診	昭和36年4月1日以前に生まれた方

集団検診の予約について

集団検診の予約は、会場や日程により受付開始時期が異なります。詳しくは、受診券または「令和7年度山口市けんしんガイド」（右の二次元コードまたは各総合支所等に配架）をご覧ください。



検診を受けるには

検診を受けるには、原則予約が必要です。集団検診は各保健センター（予防保健協会 保健検診センター 会場のみ山口市予防保健協会）へ、個別検診は実施医療機関へ連絡してください。なお、受診するには、受診券が必要です。必ず検診会場へお持ちください。※肺がん検診（結核検診）を受診される際は、事前に受診券の問診票を記入してください。

日程や場所は変更になる場合があります

集団検診・複合集団検診の日程・場所は、令和7年度山口市けんしんガイド掲載の予定から変更になる場合があります。

■問い合わせ 保健センター（健康増進課）

☎ 083-921-2666

◇保健センター

糸米二丁目 6-6

・健康増進課 ☎ 083-921-2666

・子育て保健課 ☎ 083-921-7085

◇小郡保健福祉センター

小郡下郷 609-5

☎ 083-973-8147

◇徳地保健センター

徳地堀 1561-1

☎ 0835-52-1114

◇阿東保健センター

阿東徳佐中 3382

☎ 083-956-0993

岡

山口市健康福祉センター ☎ 083-934-2533

ダニ媒介感染症に注意

春から秋にかけてマダニの活動が活発になります。屋外で活動するときは、次のことに注意しましょう。

▼注意事項 公園、住宅地の庭等にもダニがいることがあるため、剪定や草取り等の際には注意する／やぶや草むらに入る場合には、長袖、長ズボン、足を完全に覆う靴下・靴の着用等、肌の露出を少なくする／屋外活動後には、ダニにまかれていないか確認する／犬や猫等の動物をやぶ等に入れた後は、目の細かいクシをかける／吸引中のダニに気が付いた際は無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置を受ける。

二次元コードまたは電話で、保健センター

令和 7 年度 各種健康診査等のお知らせ

年に一度は健康診査等を受診して、自分の生活習慣をチェックし、自分ができる健康づくりを始めましょう。

人間ドック・簡易脳ドック

- 対象 山口市国民健康保険に加入している方
(任意検査項目によっては年齢制限あり)
- 実施期間 6月1日(日)～12月20日(土)
- 実施医療機関 6月中旬に封書で届く「国民健康保険料賦課決定通知書」に同封の「実施医療機関一覧表」でご確認ください。
- 持参品
【申込時】本人確認書類
【受診時】マイナ保険証等、申込後に届く書類や検査容器など

- 料金 検査費用の約2割

種別	本人負担額(目安)
人間ドック	約4,500～9,300円
簡易脳ドック	5,800円

申し込み方法

あらかじめ医療機関と日程を調整の上、受診日の10日前までに、各総合支所または各地域交流センター(次は除く。大殿、白石、湯田、小郡、秋穂、阿知須、徳地、阿東)および分館、大海総合センターへ申し込んでください。市ウェブサイトから電子申請でも申し込みできます。

☎ 保険年金課 ☎ 083-934-2802

歯周疾患健診

- 対象 山口市国民健康保険に加入している方
- 実施期間 6月1日(日)～令和8年2月28日(土)
- 実施医療機関 6月中旬に封書で届く「国民健康保険料賦課決定通知書」に同封の「実施医療機関一覧表」でご確認ください。

- 持参品 上記「実施医療機関一覧表」、マイナ保険証等

※令和7年4月1日現在の年齢が20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳の方は健康増進課の歯周疾患健診の対象となりますので、がん検診等受診券も必要です。

- 料金 無料(自己負担金800円は実施医療機関が負担)

☎ 保険年金課

☎ 083-934-2802



特定健康診査

- 対象 山口市国民健康保険に加入している40歳以上の方
- 実施期間 6月1日(日)～12月20日(土)
- 実施医療機関 5月末までに封書で届く「特定健康診査受診券」に同封のリーフレットでご確認ください。
- 持参品 特定健康診査受診券(オレンジ色)、質問票、マイナ保険証等
- 料金 無料

2年連続で受診された方に、抽選でプレゼントを贈呈しています(詳細は、上記リーフレット参照)。



☎ 保険年金課 ☎ 083-934-2802

後期高齢者のお口の健康診断

- 対象 前年度中に75歳になった新規被保険者の方または障害認定によって後期高齢者医療制度に新規加入された方(上記以外で受診を希望する後期高齢者医療制度加入者の方は、お問い合わせください)。
- 実施期間 6月1日(日)～令和8年1月31日(土)
- 実施医療機関 5月末までに対象者にお送りする「歯科健康診査受診券」に同封します。
- 持参品 歯科健康診査受診券、同封の質問票、マイナ保険証等
- 料金 無料
- ☎ 山口県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎ 083-921-7112