

▼定員 先着50人

▼料金 小学生以上1500円、未就学児1000円（保険料含む）

▼持参品 ゴム手袋または軍手、長靴、飲み物、タオル、汚れてもよい服装

所申 10月7日（火）までに、下の二次元コードまたは、阿東ふるさと交流促進センター（阿東徳佐中3628） ☎083・956・2194（月曜定休）



第14回シャンソンドムール発表会

シャンソンの曲のほか、タンゴや映画音楽等の曲を歌います。

▼日時 10月18日（土） 13時開演（12時30分開場）

▼場所 山口南総合センター（名田島1218・1）

所申 空田さん ☎083・922・9828



子育て
各保健センター等の所在・連絡先は18ページ下参照

パパママフェス

妊娠・出産・子育てをする上で知っておきたいことなどについて一緒に学んでみませんか。赤ちゃん人形を使った体験ブースもありま

す。

▼日時 10月5日（日） 13時30分～15時30分

▼対象 妊婦とパートナー先着24組

所申 9月4日（木）から、子育て支援アプリ「やまここ」で、下の二次元コードで、ご自宅家庭センター（子育て保健課）



第6回子そだてマナビイ

「本の好きな子どもに育てる」豊かな想像力は豊かな心を育む」

▼日時 10月15日（水） 10時～12時

▼場所 吉敷地域交流センター

▼内容 インターネットで簡単に情報が入り、楽しめるものがあふれている中、なぜ、本に親しむことが大切なのかについてお話をしていたいただきます。また、読書が苦手な子どもや読み聞かせを落着いて聞けない子どもに対する読み聞かせの方法や、本の選び方のコツを学びます。

▼対象 0歳児～小学生の保護者抽選30人程度

▼講師 森重厚子氏（学校司書）

▼持参品 筆記用具、お子様や保護者の方がお気に入りの本1冊程度（ご持参可能な方のみ）

所申 10月2日（木）までに、下の二次元コードまたは、社会教育課 ☎083・

☎083・934・2865



離乳食づくり講座（小郡）

これから3回食にステップアップする方におすめの講座です。親子でおいしく食べられるメニューを紹介します。

▼日時 10月24日（金） 10時～11時30分

▼内容 離乳食づくりのヒントになる食材の組み合わせ方や味付けの仕方について、デモンストレーション形式でお伝えします。

▼対象 生後8～10カ月児の保護者先着30人

▼持参品 エプロン、手拭きタオル、筆記用具

▼託児 要申し込み（お子さんと一緒にの受講不可）

所申 9月15日（月・祝）から、子育て支援アプリ「やまここ」で、小郡保健福祉センター

「ごどもとお薬（小郡）」

▼日時 10月16日（木） 14時～15時30分

▼内容 薬剤師によるごどもと薬に関する講話

▼対象 乳幼児の保護者先着30人

▼講師 部坂泰志氏（山口介護保険薬局薬剤師）

▼持参品 筆記用具、託児に必要なもの（希望者のみ）

▼託児 要申し込み（生後3カ月以

上、お子さんと一緒にの受講不可）

所申 10月10日（金）までに、子育て支援アプリ「やまここ」で、小郡保健福祉センター



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（山口北部地域）

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、お届けしている「がん検診等受診券」参照。

▼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協会けんぽの被扶養者の特定健康診査

期日	場所	内容・時間
11/8（土）	山口市保健センター	①②③ 8時～10時 ②③ 9時～10時30分 ③ 10時～11時30分
12/6（土）	山口県健康づくりセンター	①②③ 8時～10時 ②③ 9時～10時30分 ③ 10時～11時30分、 13時～14時30分 ④ 8時～11時30分、 13時～14時30分

申 がん検診（要予約）は、10月1日（水）9時から、下の二次元コードまたは080・2919・1186、080・2919・1187/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

問 保健センター（健康増進課）



託児付き子宮がん検診

子宮がん検診は、2年に1回の検診です。託児希望の方を優先しますが、それ以外の方も申し込み可能です。受診の際は事前に予約の上、がん検診等受診券をお持ちください。

▼日時 11月11日（火） 10時～11時30分

申 10月1日（水）9時から、下の二次元コードまたは080・2919・1186、080・2919・1187

問 保健センター（健康増進課）



子宮頸がん予防ワクチンの接種期間延長

子宮頸がん予防ワクチンとは、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れるワクチンです。対象者への2回目および3回目の接種期間を延

長しています。公費により3回目までの接種を希望される方は、遅くとも12月末までに2回目のワクチンを接種してください。詳細は下の二次元コード参照。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、ご検討ください。



▼対象者 平成9年4月2日から平成21年4月1日までの間に生まれた女性で、令和4年4月1日から令和7年3月31日までに1回以上接種された方のうち、合計3回の接種が完了していない方

▼接種回数 全3回のうちの残りの回数

▼接種期間 令和8年3月31日まで

▼接種場所 各実施医療機関

▼料金 無料

問 各保健センター

高齢者等の新型コロナワクチン定期予防接種

重症化予防を目的に、定期接種として実施します。

▼期間 10月1日（水）～

令和8年2月28日（土）

▼対象（次のいずれかに該当する方）

・満65歳以上の方

・満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能に日常



～来年度小学校入学児童の保護者の皆さんへ～ 就学時健診を実施します

問 学校教育課
☎ 083-934-2862

令和8年度に市内の小学校に入学予定の児童の皆さんを対象に、健康診断を実施します。対象の方には、9月5日（金）ごろまでに通知書を発送する予定です。会場の各学校等にお持ちの上、受診してください。



●各学校の健康診断日程

学校名	期日	受付時間
白石小	10/2（木）	12:20～12:35
大殿小	10/2（木）	13:00～13:20
平川小	10/2（木）	13:00～13:20
湯田小	10/2（木）	13:00～13:20
井関小	10/6（月）	13:00～13:10
小郡小	10/7（火）	13:00～13:10
大歳小	10/9（木）	13:00～13:15
二島小	10/9（木）	12:50～13:00
嘉川小	10/9（木）	12:30～12:45
小郡南小	10/16（木）	13:00～13:30
上郷小	10/17（金）	12:30～13:10
阿知須小	10/20（月）	12:20～12:45
小鯖小	10/23（木）	12:30～12:40
徳地地域 ※1	10/23（木）	13:00～13:15

●対象

- ・平成31年4月2日～令和2年4月1日に生まれた児童
- ・日本国籍を持たない児童で入学児（上記の期間に生まれた児童）に該当し、保護者が入学の申し出を行った児童

学校名	期日	受付時間
阿東地域 ※2	10/23（木）	13:10～13:20
潟上地域 ※3	10/23（木）	13:00～13:20
興進小	10/24（金）	13:00～13:10
宮野小	10/29（水）	13:00～13:15
秋穂地域 ※4	10/30（木）	13:00～13:15
仁保小	10/30（木）	13:40～13:50
佐山小	10/31（金）	12:45～13:00
大内南小	11/6（木）	13:10～13:30
大内小	11/6（木）	12:30～12:55
良城小	11/6（木）	12:50～13:10

※1 徳地地域内の各小学校については徳地地域交流センターで実施

※2 阿東地域内の各小学校については徳佐小で実施

※3 潟上地域内の各小学校については名田島小で実施

※4 秋穂地域内の各小学校については秋穂小で実施

健康づくりは、みんなが主役!

10月10日～16日は
自殺予防週間です。

あなたの温かい声かけで救われる人がいます

あなたの周りに、表情が暗く元気がない、周囲との交流を避けるようになった、遅刻や欠勤が増えた、飲酒量が増加したなど普段と様子が違う方はいませんか?

もしかすると、こころのSOSかもしれません。

◆ クイズ ◆

Q. こころのSOSに気づいたときの適切な声かけは、次のうちどれでしょう?

- ①頑張ろうよ
- ②最近、疲れている?
- ③何か、力になれることはない?

悩みごとは、自分から打ち明けにくいものです。安易に励ますのではなく、まずは、「あなたを心配している」という気持ちが伝わるように温かみのある声かけを行いましょう。その声かけが、悩みを打ち明けるきっかけを与え、大切な命を守ることに繋がります。

こころのSOSに気づき、声をかけ、話を聴き、必要な支援につなげ、見守る人のことをゲートキーパーと言い、誰でもなることができます。

詳しくは、市ウェブサイトに掲載しています。

保健センター (健康増進課)

☎ ☎ ☎ : ☎ ☎ ☎

生活が極度に制限される程度の障がいがある方、またはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)により免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方(身体障害者手帳1級の写しまたは診断書が必要)

▼回数 1回

▼料金 4680円 (「医療依頼証兼生活保護費受給証」を提示された生活保護の方、「中国残留邦人等支援給付等の支援決定がされている者であることを証明する本人確認証」を提示された中国残留邦人の方は無料)

高齢者等のインフルエンザ 定期予防接種

発病予防だけでなく、重篤な合併

▼接種場所 各実施医療機関

※他のワクチン(インフルエンザ等)との同時接種は、医師が特に必要と認めた場合に可能です。また、他のワクチンとの接種間隔に制限はありません。

※定期接種の対象者以外の方で、接種を希望される場合は、任意接種として全額自費で接種ができます。

☎ 各保健センター

症や死亡を抑制する効果があることから、定期接種として実施します。

【12月中旬までの接種が効果的】

予防接種の効果は、接種して2週間後から5カ月程度持続します。流行時期に効果があるように接種しましょう。

▼期間 10月1日(水)～令和8年2月28日(土)

▼対象(次のいずれかに該当する方)

- ・満65歳以上の方
- ・満60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、または呼吸器の機能に日常生活が極度に制限される程度の障がいがある方、またはHIV(ヒト免疫不全ウイルス)により免疫機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障がいがある方(身体障害者手帳1級の写しまたは診断書が必要)

▼回数 1回

▼料金 1490円 (「医療依頼証兼生活保護費受給証」を提示された生活保護の方、「中国残留邦人等支援給付等の支援決定がされている者であることを証明する本人確認証」を提示された中国残留邦人の方は無料)

▼接種場所 各実施医療機関

※定期接種の対象者以外の方で、接種を希望される場合は、任意接種として全額自費で接種ができます。

☎ 各保健センター

不妊専門相談(無料)

不妊でお悩みの方々の相談に専門医が対応します。「どのような検査や治療法があるのか」「どこに受診すればよいのか」「パートナーや家族に理解してほしいこと」などご相談ください。

▼日時 10月17日(金) 15時～17時

▼場所 WEB開催

▼相談対応者 浅田裕美氏(県立総合医療センター産婦人科医師)

☎ 10月10日(金) までに、県山口健康福祉センター健康増進課 ☎ 083・934・2531

健康チェック・健康相談会

「骨は人生のパートナー!骨粗しょう症対策」

▼日時 10月8日(水) 13時～15時、9日(木) 9時～11時

▼内容 体組成(筋肉量・脂肪量)測定、骨の強さ測定(手)、保健師・管理栄養士による健康相談、健康運動指導士によるミニ講話・実技「骨を丈夫にするためのストレッチ&運動」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、はだ

健康診査を受けて健康管理に役立てましょう

1. 後期高齢者の健康診査

- 対象 後期高齢者医療制度に加入している方
- 受診期間 令和8年3月31日(火)まで
- 実施医療機関 受診券に一覧を同封
- 持参品 健康診査受診券(水色)、質問票(白色)、保険資格が確認できるもの
- 料金 500円

【受診券送付時期】75歳を迎える時期が
・令和8年1月までの方…誕生月の翌月
・令和8年2月の方…2月中
・令和8年3月の方…4月中

※受診券を紛失等された方は申請により再発行します。

山口県後期高齢者医療広域連合事務局 ☎ 083-921-7112、保険年金課 ☎ 083-934-2969



2. 市国民健康保険の特定健康診査

- 対象 山口市国民健康保険に加入している40～74歳の方
- 受診期間 12月20日(土)まで
※期間中に75歳を迎える方は誕生日の前日まで
- 実施医療機関 受診券に一覧を同封。(令和7年度山口市けんしんガイド7～9ページにも掲載)
- 持参品 特定健康診査受診券(オレンジ色)、質問票(グレー)、保険資格が確認できるもの
- 料金 無料

【途中加入された方の受診券送付時期】

10月までに市国民健康保険に加入された方の受診券は、加入月の翌々月初旬に送付します。

☎ 保険年金課 ☎ 083-934-2802

しになれる服装でお越しください。
※体調の悪い方は参加をご遠慮ください。
所 保健センター(健康増進課)

市民公開講座のお知らせ

【もつと知りたい糖尿病～予防から最新の治療まで～】
生活習慣病予防のための市民公開講座を開催します。

日時 10月19日(日) 13時～16時
45分

内容 ①医師、管理栄養士、理学療法士による講演、②専門スタッフ(医師、歯科医師、薬剤師、栄養士、理学療法士)による個別健康相談(要予約)、③健康チェック・展示(噛むカムチェック、血管年齢測定、体組成測定、栄養に関する展示他)

所 ②のみ10月9日(木)までに、保健センター(健康増進課)

忙しい毎日、知らず知らずのうちにストレスが溜まっていませんか。質のよい睡眠は心と体をリセットする最強の武器です。睡眠改善とストレス対処の秘訣を知り、ストレスに負けない日常生活に一步前進。

日時 10月24日(金) 10時～11時
45分

場所 保健センターまたはオンライン

この健康づくり講演会

イン参加

テーマ 睡眠を味方に！ストレスに負けないための生活のヒント

対象 市民先着60人程度

講師 木元卓也氏(宇部フロンティア大学心理学部心理学講師、大学院附属臨床心理相談センター長)

手話通訳 必要な方は事前にお知らせください。

申込 9月16日(火)から、下の二次元コードまたは電話で、保健センター(健康増進課)

9月24日(水)～30日(火)は、結核・呼吸器感染症予防週間です。結核は過去の病ではなく、今でも全国で年間1万人以上の新しい患者が発生し、1500人以上が命を落として

その咳、結核かもしれません

いる日本の主要な感染症です。初期症状は風邪と似ていますが、「痰がからむ咳や微熱、身体のだるさが2週間以上続く」、「急な体重減少がある」時は、結核かもしれません。子どもや高齢者は、咳等の症状が現れにくい場合もあります。体調不良が続く時には、早めに医療機関を受診しましょう。

【結核の予防】

結核は、免疫力の低下等で発症します。普段から十分な睡眠をと

り、適度な運動をして、バランスの良い食事をとる等、健康的な生活を心掛け、免疫力を高めておくことが重要です。また、抵抗力の弱い乳幼児は、感染すると重症化しやすいため、生後1歳に至るまで(標準的な接種年齢：生後5～7カ月)に、BCG(結核)の予防接種を受けましょう。

【結核検診】

感染を広めないためには、早期発見・早期治療が重要です。特に65歳以上の方は、年1回の検診が義務付けられています。市では、肺がん検診と併せて、昭和36年4月1日以前に生まれた方で、胸部エックス線検査を受ける機会のない方を対象に、検診車による集団検診を無料で実施しています。毎年定期的に、検診を受けましょう。

保健センター(健康増進課)

◇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

休日・平日夜間にがん検診を受診できます。保健センター（健康増進課）

平日昼間にがん検診を受診できない方は、この機会にぜひ受診しましょう。受診される方は事前に各医療機関へ申し込みが必要です（定員あり）。子宮がん・乳がん検診を受診される際には「がん検診等受診券」をご持参ください。

区分	検診種類	対象	実施医療機関・申し込み先	検診日時
休日	子宮がん	20 歳以上の女性	田村産婦人科医院 小郡下郷 1618 ☎ 083-972-0347	9/7、10/5、11/9、12/7 9 時～12 時
			とりい脳と女性のクリニック 大内矢田北六丁目 3-25 ☎ 083-902-6182	10/5、11/9 9 時 30 分～12 時 30 分
			阿知須共立病院 阿知須 4841-1 ☎ 0836-65-2711	10/19 9 時～12 時
			レディースクリニックくまがい 後河原 83 ☎ 083-922-0238	11/2 9 時～12 時
			おのだ放射線科クリニック 宇部市東小羽山町 4-1-2 ☎ 0836-22-0331	9/7、10/5、11/9、12/7 9 時～12 時
			なわたクリニック 宇部市沖ノ旦 686-1 ☎ 0836-39-8737	10/5、11/23、12/14 8 時 30 分～11 時 30 分
		20 歳以上の女性 (徳地地域在住の方のみ)	手山産婦人科 防府市栄町一丁目 8-7 ☎ 0835-22-0188	9/7、10/5、11/2、12/7 9 時～12 時
	乳がん	40 歳以上の女性	阿知須同仁病院 阿知須 4241-4 ☎ 0836-65-5555	9/7、10/19 9 時～12 時
			三の宮ふくだクリニック 三の宮一丁目 2-37 ☎ 083-901-2525	9/28、10/26、11/16、12/14 9 時～12 時
			佐々木医院メディカルプラザ 泉都町 9-13 ☎ 083-923-8811	10/19 9 時～13 時
			阿知須共立病院 阿知須 4841-1 ☎ 0836-65-2711	10/19、12/21 9 時～12 時
			おのだ放射線科クリニック 宇部市東小羽山町 4-1-2 ☎ 0836-22-0331	9/7、10/5、11/9、12/7 9 時～12 時
			宇部協立病院 宇部市五十目山町 16-23 ☎ 0836-33-6111	9/21、10/12、11/30、12/14 9 時～12 時
			針間産婦人科 宇部市常盤町二丁目 1-44 ☎ 0836-21-2373	10/19 14 時～17 時 30 分
	大腸がん	一次検診（便潜血検査）で陽性とされた方（要精密検査者）	いちょうの木クリニック 小郡船倉町 1-13 ☎ 083-976-8331	10/26、12/14 8 時～11 時 30 分
			おのだ放射線科クリニック 宇部市東小羽山町 4-1-2 ☎ 0836-22-0331	10/5、12/7 9 時～12 時
平日 夜間	子宮がん	20 歳以上の女性	おのだ放射線科クリニック 宇部市東小羽山町 4-1-2 ☎ 0836-22-0331	9/17、10/1、11/5、12/3 18 時～20 時
			なわたクリニック 宇部市沖ノ旦 686-1 ☎ 0836-39-8737	10/3、11/21、12/19 17 時 30 分～19 時 30 分
		20 歳以上の女性 (徳地地域在住の方のみ)	手山産婦人科 防府市栄町一丁目 8-7 ☎ 0835-22-0188	9/3、10/1、11/5、12/3 18 時～20 時
	乳がん	40 歳以上の女性	阿知須同仁病院 阿知須 4241-4 ☎ 0836-65-5555	9/24 18 時～20 時
			おのだ放射線科クリニック 宇部市東小羽山町 4-1-2 ☎ 0836-22-0331	9/17、10/1、11/5、12/3 18 時～20 時
			宇部協立病院 宇部市五十目山町 16-23 ☎ 0836-33-6111	9/25、10/9、11/27、12/11 17 時 30 分～20 時