

長門市健幸ガイド

Nagato City Health Guidebook

2025 年度 保存版

「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



「生涯『健幸』なまち」ながと
イメージキャラクター“さっちー”

もくじ

●がん検診	1	●母子保健	17
●集団健診、医療機関健診 ...	3	●地域包括支援センター...	20
●特定健診	6	●長門市応急診療所	22
●自殺対策.....	10	●健康教室、相談	23
●COPD	11	●健幸づくりの取組.....	25
●予防接種	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6年度または令和5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

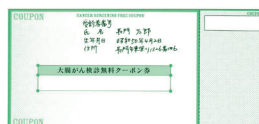
5ページの実施医療機関に電話等で直接
予約をしてください

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6年度に当該がん検診を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、5/12(月)から開始します



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をお願いします。
※長門市公式LINEを登録されていない人は、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。

<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8年3月31日現在の年齢です)

検診の種類		肺がん 結核検診 ※1	喀痰 検査	大腸がん 検診	胃がん検診		子宮がん 検診	乳がん 検診
					バリウム	内視鏡		
対象 年齢		40歳 以上	50歳以上 喫煙指数 ※2 600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 	喀痰細胞診 	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	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	1,000円	500円	1,000円	1,500円	39歳以下 無 料 40歳以上 1,000円	69歳以下 無 料 70歳以上 1,000円
	集 団	無 料	500円	200円	500円		39歳以下 無 料 40歳以上 500円	69歳以下 無 料 70歳以上 500円
医療 機関		期間:令和7年6月2日(月)～令和7年9月30日(火)					期間:令和7年6月2日(月)～ 令和7年11月28日(金)	
集 団		期間:令和7年6月3日(火)～令和7年12月14日(日)						

※1) 65歳以上の人は、感染症法により結核検診の受診義務があります

※2) 喫煙指数=1日の喫煙本数×喫煙年数

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、各種がん検診と肝炎ウイルス検査が無料です)

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・乳がん及び肝炎ウイルス検診	昭和60年4月1日～ 昭和61年3月31日生	40歳ヘルスチェック無料検診 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6年度受診者は対象外となります)
胃がん検診	昭和50年4月1日～ 昭和51年3月31日生	50歳無料検診 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31年4月1日～ 昭和60年3月31日生	41歳～69歳の女性 令和5年度受診者には受診票を郵送します
子宮がん検診	昭和61年4月1日～ 平成18年3月31日生 (クーポン対象者: 平成16年4月2日～ 平成17年4月1日生)	39歳以下の女性 令和5年度受診者には受診票を郵送します 20歳クーポン券無料検診 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・胃がん検診と特定健診)

※胃がん検診・特定健診・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、5/12(月)から開始します。

○○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 エックス 線	特定 健診	COPD 検診	
長門	6/3	火	通交流プラザ・通漁村センター	8:30～11:00	○	○	◎	◎		6/1・2・3
			大日比公会堂	13:30～13:50	○	○				
			青海島共和国	14:10～14:40	○	○				
	6/16	月	長門市保健センター	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/14・15・16
	6/17	火	長門市保健センター	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/15・16・17
	6/18	水	長門市保健センター	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/16・17・18
			大畑体育館	13:30～13:50	○	○				
			殿台公会堂	14:20～14:40	○	○				
			境川集会所	15:10～15:30	○	○				
	6/26	木	俵山交流プラザ	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/24・25・26
	6/27	金	仙崎交流プラザ	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/25・26・27
JR長門湯本駅舎(門前公会堂)			13:20～13:40	○	○					
真木公会堂			14:15～14:30	○	○					
三隅	6/9	月	三隅保健センター	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/7・8・9
			三隅勤労者スポーツセンター	13:30～14:30	○	○				
			山口県漁協野波瀬支店新市場	15:00～16:00	○	○				
	6/10	火	三隅保健センター	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/8・9・10
			三隅上地区農業者健康管理センター	13:30～13:50	○	○				
			上中小野集落センター	14:10～14:20	○	○				
			豊原コミュニティセンター	14:40～15:00	○	○				
山口県漁協小島支店			15:20～15:30	○	○					
日置	6/5	木	黄波戸漁村センター	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/3・4・5
			長行 集会所前	13:30～13:45	○	○				
			日置中村 集会所前	14:00～14:15	○	○				
			大内山上 集会所前	14:30～14:40	○	○				
			黄波戸駅 駅前広場	15:00～15:10	○	○				
	6/13	金	日置交流プラザ多目的ホール	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/11・12・13
油谷	6/12	木	JA山口県向津具支所前	8:30～9:20	○	○	◎			6/10・11・12
			宇津賀交流プラザ	9:50～10:40	○	○	◎			
			山口県漁協川尻支店魚市場	11:10～11:30	○	○				
	6/20	金	油谷中央交流プラザ	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/18・19・20
			伊上公民館	13:30～14:00	○	○				
			山口県漁協立石支店魚市場	14:30～15:00	○	○				
			山口県漁協津黄支店魚市場	15:25～15:40	○	○				
	6/24	火	油谷中央交流プラザ	8:30～11:00	○	○	◎	◎	◎	6/22・23・24

総合健診(すべてのがん検診と特定健診)

※胃・子宮・乳がん検診・特定健診・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、5/12(月)から開始します。



○○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						
					肺	大腸	胃 エックス 線	子宮	乳	特定 健診	COPD 検診
全地区	7/13	日	長門市保健センター	8:30~11:00	○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	10/11	土			○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	11/16	日			○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	11/28	金			○	○	◎	◎	◎	◎	◎
	12/14	日			○	○	◎	◎	◎	◎	◎

※集団健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5/12(月)から開始します。

地区	検診日	曜日	検診会場	受付時間	検診項目	
					子宮	乳
長門	7/15	火	長門市保健センター	13:00~15:00	◎	◎
	7/31	木			◎	◎
	8/8	金			◎	◎
	9/17	水			◎	◎
	10/23	木			◎	◎
	12/11	木			◎	◎
三隅	7/8	火	三隅保健センター	13:00~15:00	◎	◎
	7/30	水			◎	◎
日置	7/2	水	黄波戸漁村センター	13:00~15:00	◎	◎
	7/29	火	日置保健センター		◎	◎
油谷	7/1	火	油谷中央交流プラザ	13:00~15:00	◎	◎
	7/16	水			◎	◎

【肝炎ウイルス検診】40歳以上69歳以下 一生に1回

対象者: 40歳以上で過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない人、現在肝炎の治療を受けていない人

検査内容: 血液検査(採血をしてB型肝炎及びC型肝炎ウイルスに感染していないかを検査します)

料 金: 1,000円

医療機関での個別検診のみです。

希望される人は、受診票をお渡ししますので、長門市保健センターにご連絡ください。

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	肝炎	国保				後期
X線	内視鏡	特定健診			人間ドック	脳ドック				心電図				
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	23-0033	◎	◎	◎	◎			◎	◎	◎	◎	◎	月～金曜 8:00～11:40受付(予約は前日16:00まで) 胃内視鏡検査は金曜と第2・3・4土曜のみ 特定健診は 月～金 曜のみ 脳ドックは水・金・土の午後のみ
	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
	斉藤医院	22-0826		◎					◎	◎			◎	月～水・金曜 診療時間 8:30～12時 14時～17時 木・土曜 診療時間 8:30～12時 ※電話予約は診療時間内
	しみず循環器科 内科医院	22-2205		◎					◎	◎			◎	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 8:30～12:00
	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
	持山外科整形外科 医院	22-1555		◎					◎	◎			◎	火～金曜 8:30～17:00
	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 ※予約は前日までに 特定健診は毎月25日までに予約

各種健診の対象者・自己負担額など

問い合わせ先
総合窓口課 保険管理班
☎ 23-1129

令和 8 年 3 月 31 日現在の年齢です

健診名	対象	自己負担額		健診期間		内容
		集団	医療機関	集団	医療機関	
特定健診	40～74 歳 長門市国保加入者 (※令和 7 年4月1日までに加入)	無料		6/3～ 12/14	6/1～ 11/30	○身体計測 ○血圧測定 ○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)/GPT(ALT) /γ-GTP(γ-GT)/ヘモグロビン A1c/貧血検査 /クレアチニン/尿酸)
	40 歳以上 生活保護受給者	無料		6/3～ 12/14	6/1～ 11/30	○尿検査 ○心電図検査
	40～74 歳 協会けんぽ被扶養者 (船員保険含む)	無料		6/3～ 12/14		協会けんぽが定める検査
後期高齢者の健診	後期高齢者医療制度 加入者	500 円		6/3～ 12/14	受診券 到着～ 令和 8 年 3/31	○身体計測 ○血圧測定 ○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)/GPT(ALT) /γ-GTP(γ-GT)/空腹時血糖/ヘモグロビン A1c/アルブミン/クレアチニン/eGFR/貧血検査) ○尿検査 ○心電図検査

通院中などの理由で国保特定健診を受診されない人は情報提供にご協力をお願いします！詳細は P.7 へ

※40歳以上で令和 7 年4月2日以降に国保加入者、30～39歳の国保加入者は人間ドックをご利用ください

各種健診の受け方

協会けんぽ被扶養者(船員保険含む)の人は
お手元に届く健診のご案内をご確認ください。



1. 受診券を受け取る

対象者には、後期高齢者は5月上旬以降、国保は5月中旬以降に受診券の郵送を予定しています。

2. 受診機関に予約する

医療機関健診・集団健診どちらも予約必須です！

■医療機関健診…医療機関で受診(P.5)

予約先:各医療機関

■集団健診 …保健センター等で受診(P.3～4)※総合健診も行っています。

予約先:総合窓口課 保険管理班 Tel23-1129 または市の公式ライン

※詳しい予約方法は、受診券同封のチラシを確認してください。

予約人数には限りがあります。
早めに予約しましょう！



3. 健診を受診する

■持参するもの

①健診受診券・質問票 ②健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか1点

③自己負担金(後期高齢者医療のみ)

なるべく10時間以上絶食の状態を受診してください。(水、お茶等は可)

健診受診の補助は1年に1回です。

4. 健診結果が届く

1～2か月後、健診結果がお手元に届きます。

保健センターにて結果説明会を実施しますので、ぜひご参加ください。

後期高齢者は、受診した医療機関から通知されます。



受診券が届かない、紛失した場合は、総合窓口課 保険管理班(23-1129)までお問い合わせください。

通院中などの理由で 国保特定健診を受診されない人にお知らせ

通院中や職場健診・人間ドックを受診されている人も特定健診の対象者です。
長門市の健康課題を分析し、的確な保健事業の推進には、お一人おひとりの健診データが不可欠です。検査結果のご提供をお願いいたします。詳細は受診券同封の案内をご覧ください。
情報提供にご協力いただきますようお願いいたします。



市内医療機関に通院中の人 (特定健診が受診できる医療機関)

次回受診時に

- ① 特定健診受診券
 - ② 国民健康保険証、マイナ保険証、
資格確認書のいずれか1点
 - ③ 治療中被保険者情報提供書
- を持ってかかりつけ医にご相談ください！

市外医療機関に通院中の人 職場健診・人間ドックを受診された人

個別に健診結果の写しをご提供ください。
返信用封筒を送付しますので、お手数ですが
総合窓口課保険管理班(☎23-1129)まで
ご連絡をお願いします。



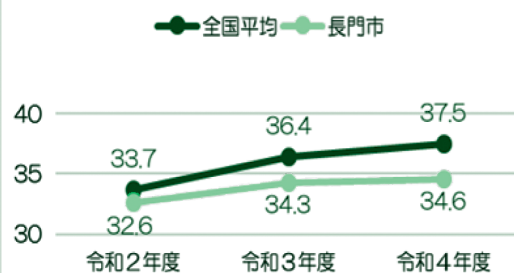
●通院中の方も特定健診の対象者です。検査結果を提供していただくことで、受診率の向上につながります。

●情報提供ができるのは、長門市内の特定健診受診可能医療機関(P.5参照)に限られます。

●特定健診の必須項目を網羅していない場合は、かかりつけ医にご相談のうえ、ぜひ特定健診を受診してください。

●検査結果提供の費用は不要です。
※特定健診受診との重複にご注意ください。

受診率向上のため、
ご協力をお願いします！



受診率は少しずつ上がってきていますが、全国平均と比べると低い状況です。
受診率は国や県からの支援金に影響しますので、受診率の向上は重要課題となっています。

※ご提供いただいた診療情報は、長門市個人情報保護条例に基づき適正に管理します。

特定健診受診後は保健指導であなたをサポートします



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人には『特定保健指導』の案内を送付します。
リスクの程度に応じて「動機付け支援」と「積極的支援」に分類され、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に合わせたアドバイスを**無料**で行います！

動機付け支援	積極的支援
メタボなどによる生活習慣病のリスクが出現しはじめている人	メタボなどによる生活習慣病のリスクが重なっている人
専門職から個別の指導を受けて、生活習慣の改善に取り組めます。	専門職との個別面接など 3 か月以上継続的な指導を受けて生活習慣の改善に取り組めます。

長門市国保人間ドック



問い合わせ先
総合窓口課 保険管理班
☎ 23-1129

対象者	① 30～39歳の長門市国保加入者(年度末年齢)
	② 令和7年4月2日以降に長門市国保に加入した40歳以上の人 無料受診 令和7年度中に30・35歳になる人
受診期間	令和7年6月2日(月)～令和7年12月26日(金)
受付開始	令和7年6月2日(月)

■申し込み方法
健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか1点を持参し、総合窓口課または各支所・各出張所までお越しください。
下記QRコードからも申し込み可能です。
●定員 30名



■ 検査項目・医療機関・自己負担額

	実施医療機関／自己負担額				
	長門総合病院	岡田病院	斎木病院	【内科系】 天野内科胃腸科医院	【眼科系】 木村クリニック うちだ眼科 國司眼科医院
	約 6,200 円 ～ 6,700 円				約 1,000 円
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(エックス線又は内視鏡)、 心電図検査、腹部超音波検査	○	○	○	○	内科系と 眼科系は セットで 受診可能 
眼底検査					
眼圧検査					
細隙灯顕微鏡検査					

長門市国保脳ドック



対象者	30歳以上の国保加入者(年度末年齢)
受診期間	令和7年6月2日(月)～令和7年12月26日(金)
受付開始	令和7年6月2日(月)

お申込み方法は、人間ドックと同様になります。
●定員50名



	実施医療機関／自己負担額		
	長門総合病院 (人間ドックの追加検診 としてのみ)	岡田病院 (人間ドックの追加検診・脳ド ック単独でも可)	斎木病院 (人間ドックの追加検診・脳ド ック単独でも可)
	約 2,700 円～3,300 円		
MRI 検査	○	○	○
MRA 検査			

※心臓ペースメーカー又は刺激電極を身に付けている人は受検することができません。

また、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ので、外科的手術を受けたことがある人は、事前に医療機関へご確認ください。

詳しい自己負担金額などは申込時にご確認ください

長門市国保・後期高齢者医療 歯科健康診断

	長門市国保 歯科健康診断	後期高齢者医療 お口の健康診断
対象者	30 歳以上の国保加入者(年度末年齢)	山口県後期高齢者医療制度加入者のうち、 ① 令和 6 年度に新たに加入した人 (75 歳到達や障害認定等) ② ①以外の人で受診を希望する人 (令和 7 年度新規加入者を除く)
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	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	300 円 ※令和 7 年度中に 30・35・40・45・50・55・60・65・70 歳になる方は無料	無料
受診期間	令和 7 年 6 月 2 日(月)～ 令和 7 年 12 月 26 日(金)	令和 7 年 6 月 1 日(日)～ 令和 8 年 1 月 31 日(土)
申込方法	本庁総合窓口課・各支所・各出張所にて申し込みが必要です。(国保人間ドックと同じ) ※右記 QR コードからも申し込みが可能です。  ●受付開始:令和 7 年 6 月 2 日(月) ●定員:50 名(定員に達し次第受付終了) ●必要なもの:国民健康保険証、マイナ保険証、資格確認書のいずれか1点	対象者①の人は 5 月末に封書で受診券等を発送するため、 <u>申し込み手続きは不要</u> です。 対象者②の人は、本庁総合窓口課・各支所・各出張所にて申請書又は電話による申し込みが必要です。 ●受付開始:令和 7 年 6 月 2 日(月) ●定員:県内先着で 1,000 名 ●必要なもの:後期高齢者医療保険証又はマイナ保険証又は資格確認書

※受診可能な医療機関については、申し込み時にご確認ください。
※その他の健康保険に加入中の人は、各保険者にお尋ねください。

歯科健診を受けて

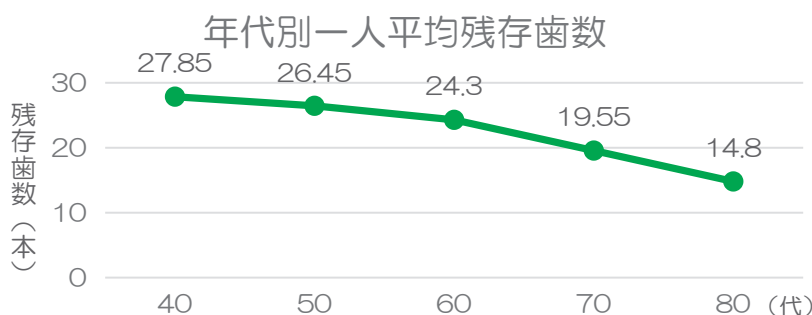
80 歳になっても
20 本以上の歯を残そう！



8020 運動は、平成元年より厚生省(当時)と日本歯科医師会が推進している運動です。

「20 本以上の歯があれば、食生活にほぼ満足できる」と言われており、「生涯自分の歯で食べる楽しみを味わえるように」との願いを込めて開始されました。

楽しく充実した食生活を送り続けるためには、全てのライフステージで健康な歯を保つことが大切です。



令和 4 年歯科疾患実態調査より引用・改変

☑歯周病セルフチェック

- ☐ 朝起きた時、口の中がネバネバする
- ☐ 歯みがきの時に出血する
- ☐ 硬いものが噛みにくい
- ☐ 口臭が気になる
- ☐ 歯肉がときどき腫れる
- ☐ 歯肉が下がって、歯と歯の間にすきまができてきた
- ☐ 歯がグラグラする

当てはまる症状があったら…
歯周病の可能性があるので、歯科医師に相談してみましょう。
歯周病は、初期の段階ではなかなか自分自身で気づくような症状はできません。
歯周病を予防し、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！



自殺対策の取り組み

こころの健康に関する相談

《こころの健康相談》

対象者 市民(1週間前までに要予約)
会 場 長門健康福祉センター(Tel.22-2811)
内 容 精神科医等によるこころの健康相談
日 程 偶数月第2月曜日、奇数月第3金曜日
14:00~16:00(祝日等で変更の場合があります)



問い合わせ先
長門市保健センター
☎23-1133

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。



《お酒に関する困りごと相談》

対象者 市民(前日までに要予約)
会 場 長門健康福祉センター(Tel.22-2811)
内 容 アルコールに関する相談
日 程 第3月曜日15:00~16:00

《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等を学びます。
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

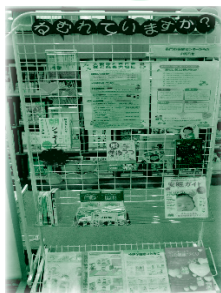
普及啓発

9/10~9/16:自殺予防週間

ポスター・チラシ配布、市ホームページ等による普及啓発

3月:自殺対策強化月間

図書館・長門市役所本庁にてこころの健康に関するポスター等を掲示



病気について知ろう！

慢性閉塞性肺疾患(COPD)

長門市集団健診一部会場で COPD 検診はじめました！



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(はいほう)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 が進行すると…



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

●長門市集団健診会場で COPD 検診(実施会場・日時の詳細は健幸ガイド P3.4)

今年度より長門市集団健診会場で COPD 検診を開催します！

検査方法:呼吸機能検査(スパイロメトリー)と上記質問票



息を大きく吸って思いっきり吐く検査になります。
肺にどれだけ多くの空気(息)を吸い込むことができるか、どれだけ大量にすばやく吐き出せるかについてスパイロメトリーという機器を用いて検査します。

対象者:40歳以上市民で

- ・喫煙者又は受動喫煙者
- ・COPD の既往歴のない人

料金 :無料

★長門市集団健診会場で COPD 検診を希望の人は
右 QR コードまたは電話で申し込みください。

(長門市公式 LINE お友達登録がまだの人はお友達登録から！
健幸ガイド裏表紙参照)



お問い合わせ先 長門市保健センター:23-1133

子どもの予防接種



予防接種の種類		対象年齢(月齢)		接種回数	接種間隔等 (○内の数字は標準的な接種回数)		
			推奨期間				
不活化ワクチン	B型肝炎 ※1	定期	1歳に至るまで	生後2～8か月	3回	①②③ ①-②の間は27日以上、①-③の間は139日以上あける	
不活化ワクチン	Hib ヒブ ※2	定期	生後2か月～4歳 対象年齢は、生後2か月～4歳ですが、接種開始年齢によって接種方法が異なります。 ※2	初回接種が生後2～6か月の場合	標準 4回	①②③ 初回 27日以上(標準的には27日～56日)の間隔をおいて生後12月までに①②③ ④ 追加 ③の後、7か月以上あけて④(標準的には7～13月)	
				初回接種が生後7～11か月の場合	3回	①② 初回 27日以上(標準的には27日～56日)の間隔をおいて生後12月までに①② ③ 追加 ②の後、7か月以上あけて③(標準的には7～13月)	
				初回接種が1～4歳の場合	1回	①	
不活化ワクチン	小児肺炎球菌 ※2	定期	生後2か月～4歳 対象年齢は、生後2か月～4歳ですが、接種開始年齢によって接種方法が異なります。 ※2	初回接種が生後2～6か月の場合	標準 4回	①②③ 初回 標準的には27日以上の間隔をおいて生後12月までに①②③(②は生後12月、③は生後24月まで) ④ 追加 ③の後60日以上の間隔をおいて生後12月以降(標準的には生後12～15月)に④	
				初回接種が生後7～11か月の場合	3回	①② 初回 標準的には27日以上の間隔をおいて生後12月までに①②(②は生後24月まで、超えた場合は接種しない) ③ 追加 ②の後、60日以上の間隔をおいて、生後12月以降に③	
				初回接種が1歳～生後23か月の場合	2回	①② ①-②を60日以上あける	
				初回接種が2～4歳の場合	1回	①	
不活化ワクチン	四種混合 (DPT-IPV: ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ)	定期	生後2か月～7歳半まで	生後2か月～1歳	4回	①②③ 1期 初回 20～56日あけて①②③ ④ 1期 追加 ③の後、6か月以上あけて④	
				③終了後12～18月			
不活化ワクチン	五種混合 (DPT-IPV-Hib: ジフテリア・百日咳・破傷風・ポリオ・ヒブ)	定期	生後2か月～7歳半まで	生後2か月～生後7か月	4回	①②③ 1期 初回 20～56日あけて①②③ ④ 1期 追加 ③の後、6か月以上あけて④	
				③終了後6～18月			
不活化ワクチン	二種混合 (DT:ジフテリア・破傷風)	定期	11～12歳	小学6年生	1回	① 2期	
生ワクチン	BCG(結核)	定期	1歳に至るまで	生後5～8か月	1回	①	
生ワクチン	麻しん・風しん(MR)	定期	生後12～24月に至るまで H30.4.2～H31.4.1生まれの人		2回	① 1期 1歳以降① ② 2期 小学校就学前の1年間で②	
生ワクチン	水痘	定期	1～2歳	生後12～15月	2回	① 初回 1歳以降① ② 追加 ①の後、3か月以上あけて②	
				①終了後6～12月			
不活化ワクチン	日本脳炎 ※3	定期	生後6か月～7歳半まで	3歳	4回	①② 1期初回 ①-②の間は6日以上(標準的には6～28日)あける ③ 1期追加 ②の後、6か月以上あけて③	
				4歳			
			9歳～12歳	小学4年生		④ 2期	
不活化ワクチン	HPV (ヒトパピローマウイルス) ※4	定期	サーバリックス(2価)を選択した場合 小学6年生～高校1年生相当(女子)		中学1年生	3回	①②③ ①の後、1か月以上あけて② ①の後、6か月以上あけて③
			ガーダシル(4価)を選択した場合 小学6年生～高校1年生相当(女子)		中学1年生	3回	①②③ ①の後、2か月以上あけて② ①の後、6か月以上あけて③
			シルガード(9価)を選択した場合 小学6年生～高校1年生相当(女子)		中学1年生	3回	接種回数 2回(小6～14歳) ①の後、6か月以上あけて② 接種回数 3回 ①の後、2か月以上あけて② ①の後、6か月以上あけて③
生ワクチン	ロタウイルス ※5	定期	ロタリックス(1価)を選択した場合 生後6週から24週		2回	①② ①-②の間は4週間以上あける (出生後14週6日以内に初回接種推奨)	
			ロタテック(5価)を選択した場合 生後6週から32週		3回	①②③ ①-②-③の間は4週間以上あける (出生後14週6日以内に初回接種推奨)	
生ワクチン	おたふくかぜ	任意	【推奨】1歳以降		2回	①② 長門市では、おたふくかぜワクチンの接種費用の一部助成しています。 1期:1歳 2期:小学校就学前の1年間	



異なるワクチンの接種間隔※6



経口ワクチン
口から飲むワクチンです



定期接種 法律に定められている予防接種で、定められた期間に接種した場合は無料です。



任意接種 ワクチンの接種は認められていますが法律に定められていないワクチンの接種のことで、接種費用は自己負担です。

予防接種等が受けられる医療機関

予防接種は、長門市内においては下表に○または◎印がある箇所を実施が可能です。◎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。受付時間は変更となる場合がありますので、各医療機関に事前にご確認ください。

地区	医療機関名	電話番号	予防接種日・受付時間	予防接種名													任意	
				定期接種														
				B 型 肝 炎	ヒ ブ	肺 炎 小 球 菌	四 種 混 合	五 種 混 合	二 種 混 合	B C G	麻しん 風しん (MR)	水 痘	日 本 脳 炎	H P V	ロ タ ウ イ ル ス	おた ふ く か ぜ		
1 期	2 期																	
長門	天野内科胃腸科医院	22-2210	(月・火・水・金) 8:00~12:30、15:00~17:30 (木・土)8:00~12:30	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	岡田クリニック	22-2717	(月・火・水・金) 8:30~12:00、13:30~17:00 (木・土)8:30~12:00	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	◎	○	◎	◎	
	岡田病院	23-0033	(月~金) 8:30~16:30 (土)8:30~11:40						◎			◎	◎	◎	◎		◎	
	斎木病院	26-1211	(月~金) 10:00~17:00 (土)10:00~12:00	◎	◎	◎	◎		◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	
	しみず循環器科 内科医院	22-2205	(月・火・木・金) 8:00~17:00 (水・土)8:00~11:30						◎			◎		◎	◎		◎	
	長門診療所	22-2440	(月・火・木・金) 8:30~17:00 (水・土)8:30~12:00						◎					◎★	◎			
	長門総合病院	22-2220	小児科	(水・金)13:30~14:30	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎		◎	◎	
			かかりつけの人は主治医にご相談ください 時間等はお問い合わせください		◎								◎	◎	◎			
	宮尾医院	26-0559	(月~金)8:00~11:30、14:00~17:00 (土)8:00~11:30							◎			◎	◎	◎	◎		◎
	持山外科整形外科 医院	22-1555	(火~金)8:30~13:00、14:00~17:00						◎	◎				◎	◎★			◎
吉村内科	22-3322	(月・火・水・金)8:30~12:00、14:30~17:30 (木・土)8:30~12:00							◎			◎		◎				
三隅	桑原医院	43-0010	(月・火・水・金)14:00~17:30 (木・土)8:30~12:00						◎			◎		◎			◎★	
油谷	戸嶋医院	34-0003	(月・火・水・金)8:30~12:00、13:00~18:00 (土)8:30~12:00						◎		◎	◎		◎				
	友近内科 循環器科医院	32-1180	(月・火・水・金)8:00~11:30、14:00~16:00 (木・土)8:00~11:00						◎					◎★				

★長門診療所、半田内科クリニック、持山外科整形外科医院、友近内科循環器科医院の日本脳炎は学童のみ、桑原医院のおたふくかぜは年長児のみ

※ 1 B型肝炎予防接種について

HBs抗原陽性の妊婦から生まれた乳児として、健康保険よりB型肝炎ワクチンの投与(抗HBs人免疫グロブリンを併用)の全部又は一部を受けた人は対象外となります。

※ 2 Hib、小児用肺炎球菌の初回接種について

初回接種について、決められた年齢までに規定の回数の予防接種が終わらなかった場合は、追加接種(1回)のみとなります。この場合の追加接種は、Hibは最終接種から27日、小児用肺炎球菌は最終接種から60日あけて接種します。

※ 3 日本脳炎予防接種について

平成7年4月2日~平成19年4月1日生まれの人で、積極的な接種勧奨の差し控え(平成17年度~平成21年度)により接種を受けていない人は、20歳の誕生日の前日までは無料で接種を受けることができます。

※ 4 ヒトパピローマウイルス(HPV)について

サーバリックス(2価)を接種する際、当該方法が難しい場合は、1回目の接種から5か月以上、かつ2回目の接種から2か月半以上の間隔をおいて接種を受けることができます。ガーダシル(4価)、シルガード9(9価)を接種する際、当該方法が難しい場合は、1か月以上の間隔をおいて、2回行った後、2回目の接種から3か月以上の間隔をおいて接種を受けることができます。

平成9年4月2日~平成21年4月1日生まれの女性で、令和4年4月から令和7年3月末までに1回以上接種した人は、無料で接種を受けることができます。

※ 5 ロタウイルスワクチンの初回接種時期について

月齢が進むと、腸重積症という病気にかかりやすくなり、また、ロタウイルスワクチンの接種を受けることによって、特に初回接種から約1~2週間は、腸重積症のリスクが増すという研究報告があるため、腸重積症の起こりにくい時期に接種を受けていただくために、初回接種を出生14週6日後までに受けることをお勧めしています。

※ 6 異なるワクチンの接種間隔について

- ①注射生ワクチンから次の注射生ワクチンの接種を受けるまでは27日以上の間隔が必要です。
- ②同じ種類のワクチンの接種を複数回受ける場合はワクチンごとに定められた間隔を守りましょう。



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 接種当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(パートナーを含む。)
 - 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

高齢者肺炎球菌予防接種

- ◆ 対象者 ① 接種日現在65歳の人
 - ② 60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 2,870円 (上記対象者に該当する生活保護世帯の方は無料)
- ◆ 実施期間 令和7年4月1日～令和8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
 - ② 60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7年10月1日～令和8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

带状疱疹ワクチン

- ◆対象者 ①令和7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35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ 70歳：昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
75歳：昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ 80歳：昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
85歳：昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ 90歳：昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
95歳：昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ 100歳：大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ
※101歳以上の人については令和7年度に限り対象となります
- 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7年4月1日～令和8年3月31日
- ◆接種回数 乾燥弱毒性水痘ワクチン(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 決まり次第お知らせします

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	しあわせ運が妊活応援事業	不育症検査
治療対象となる 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	先進医療として国が告示している 不育症検査
要件	なし	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	
制限年齢	なし	なし	あり (保険適用の生殖補助医療に準ずる)	
助成額 助成期間 助成回数	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	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)	しあわせ運が妊活応援事業申請書	不育症検査費助成事業申請書、 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)		住民票 振込口座の通帳写し	住民票

※長門市独自の助成制度もありますので、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。

《多胎妊娠の妊婦健康診査支援事業》

多胎児を妊娠した妊婦さんに通常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 7/1、11/18、3/3

2課 7/8、11/25、3/10

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。



※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。

《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。



《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 4/20、8/17、12/21

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

《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。



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 5/20、8/5、11/11、2/3

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・3月は第1金曜日のみ)

三隅保健センター

偶数月第4金曜日

日置保健センター

奇数月第2金曜日

YYふれあいセンター

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 6/19、2/19

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。

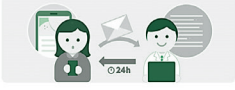
日 程 5/22、7/24、9/25、10/23
11/27、1/22

会 場 長門市保健センター

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。

夜間相談	いつでも相談	日中助産師相談	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
平日18時～22時 1枠10分の予約制	毎日24時間受付 原則24時間以内返信	月・水・金 13時～17時 予約なし		
				
LINEのメッセージチャット / 音声通話 / 動画通話	ウェブサイトから 相談を送付できます	予約なしで助産師と LINEのメッセージチャットが可能		

※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。

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
プッシュ通知でお知らせ！

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！ひと目で成長が分かります。

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

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（ばしも）で検索

母子モ

検索



利用料金
無料！

地域包括支援センター

問い合わせ先
地域包括支援センター
☎23-1244

◆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、保健師、社会福祉士、主任介護支援専門員などの専門職がチームとなり、適切な支援機関と連携して、高齢者の保健、医療、介護、福祉など様々な相談に対応しています。お気軽にご相談ください。

本人・家族

母の物忘れが以前より随分ひどくなったけれど大丈夫かな？

父が病院以外出かけないから、身体が弱くなるのではと心配…



介護に
疲れた…

退院するので、家に手すりをつけたりベッドを利用したりしないと…

介護保険ってどう使うの？
どうしたらサービスが受けられるの？



地域の人

一人暮らしの隣のおばあさんが困ってるって言ってたけど、どこに相談したらいいんだろう…



あのおじいさん最近見かけないな

新聞がたまっている大丈夫かな…

認知症に関する事業



《認知症相談会》

「家族のもの忘れがひどくて困っている」「どう対応したらよいかわからない」など、認知症に関する悩みをお持ちの人は気軽にご相談ください。

日時：毎月第4水曜日（9:00～11:30）

場所：長門市役所

長門市地域医療連携支援センター

YYふれあいセンター

《認知症サポーター養成講座》

通いの場などに講師を派遣し、90分程度の講座です。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。派遣料は無料です。



《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
健康相談室

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



地域包括支援センター 一覧

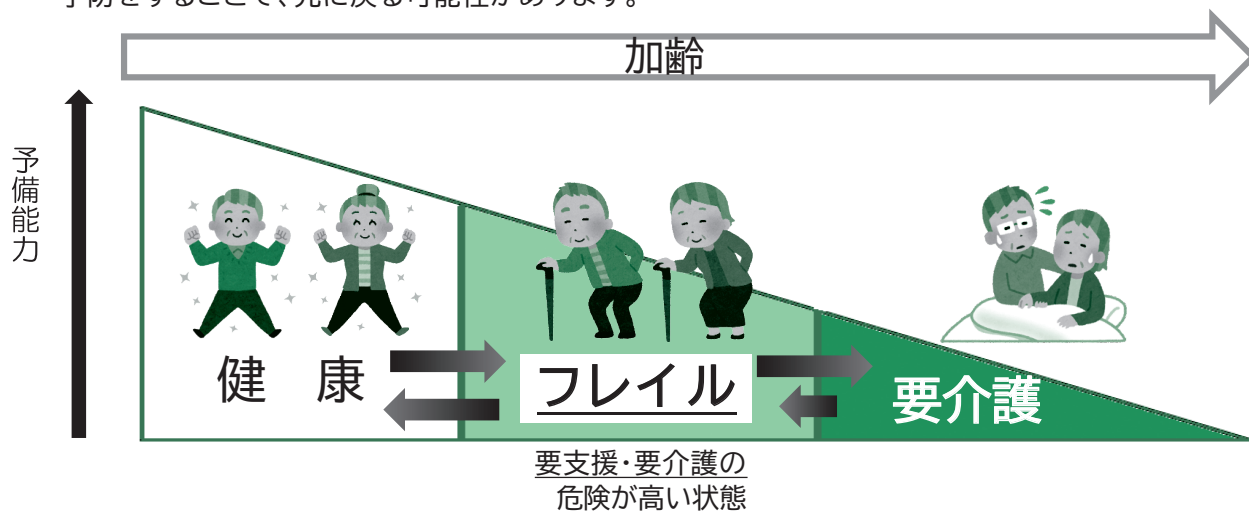
地区	名称	所在地	運営	電話番号
深川・俵山	長門市地域包括支援センター	長門市役所内（高齢福祉課）	長門市	23-1244
通・仙崎 三隅	長門市東地域包括支援センター	長門市地域医療連携支援センター内	長門市	27-0410
日置・油谷	長門市西地域包括支援センター	YYふれあいセンター 内	社会福祉法人長門市 社会福祉協議会	33-2020

介護予防(フレイル予防)

問い合わせ先
地域包括支援センター
☎23-1244

○フレイルとは

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をいいます。予防をすることで、元に戻る可能性があります。

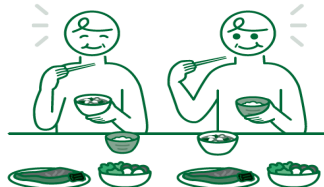


○フレイル予防の3つのポイント

大事なことは、早めに気づいて適切な取り組みを行うことです。栄養、身体活動、社会参加を見直すことで活力満ちた日々を送りましょう。

栄養

バランスのとれた食事を3食摂る
お口の健康(口腔ケア)を心がける



身体活動

今より10分多く体を動かす
(ウォーキング、ストレッチなど)



社会参加

趣味やボランティアなどで外出し
社会活動に参加する



筋肉を作る主成分であるたんぱく質(肉、魚、卵、大豆・大豆製品など)を意識して摂りましょう。
また、鮭、かつお、きのこ類などに多く含まれているビタミンDには、カルシウムの吸収を高め、筋肉の委縮を予防する作用があります。転倒と骨折予防のために、積極的に摂りましょう。



《介護予防出前講座》

サロンや自治会等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
- ・介護保険制度
- ・血圧測定、健康相談 など

《いきいき百歳体操》

いきいき百歳体操は、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、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。地域包括支援センターでは、体験会や、グループヘバンドとおもりの貸し出し(無料)、年1回の体力測定などグループ支援を行います。体験会の申し込みをしてみませんか？



～体操を続けている方の声～

「片足を挙げて靴下をはけるようになった」

「長く歩いても疲れにくくなった」

「みんなと集まり話せることが楽しい」

など

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しい日程等は、随時広報等でお知らせします。



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。
会場・日時 血圧測定や尿検査も無料で行います。
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・3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 健康相談室	奇数月第4金曜日	9:30~11:00
宇津賀集落センター	4/10, 7/10, 10/10, 1/14	9:30~10:30
川尻老人憩いの家	5/7, 8/7, 11/7, 2/9	9:30~10:30
向津具交流プラザ	6/17, 9/16, 12/16, 3/17	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。
希望される人は、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！



やまぐち健幸アプリに登録しよう！

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 をお使いの人は「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 をお使いの人は「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。

やまぐち**健幸**アプリ



参考:歩数の目標値【健康日本 21(第3次より)】

20～64 歳 8,000 歩/日、65 歳以上 6,000 歩/日



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ょう！

■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

毎週朝 6 時 50 分(※土曜日を除く)から、ほっちゃんテレビにてラジオ体操を放映中です！



コンディショニングメソッドを取り入れてみよう！

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

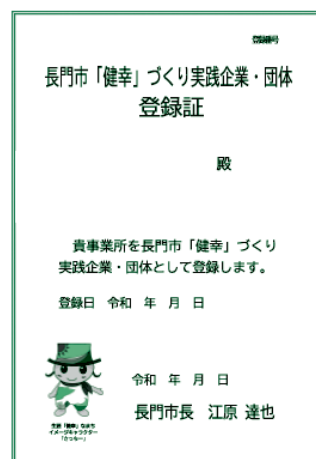
生涯「健幸」で元気に暮らせるやさしいまちづくりの実現に向け、企業・団体と共に健康づくりを推進しています。健康づくりに積極的に取り組む企業・団体を募集します。

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。

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。

企業でも『健康経営』がはじまっています

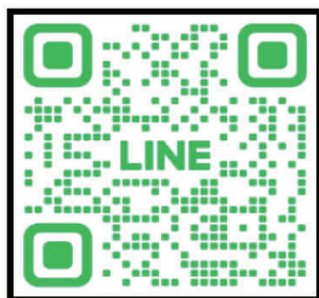
従業員の健康管理を、経営的な視点から収益性などを高める投資と考え、戦略的に実践しています。

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。

お問い合わせは、
長門市保健センターまで



長門市 LINE 公式アカウント はじめました



友だち追加
(ID: @nagatocity)

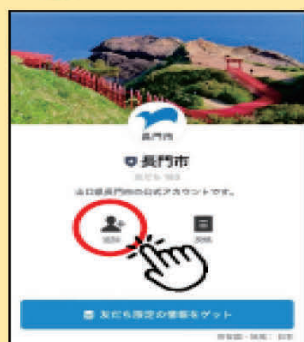
友だち追加方法

✓ STEP 1



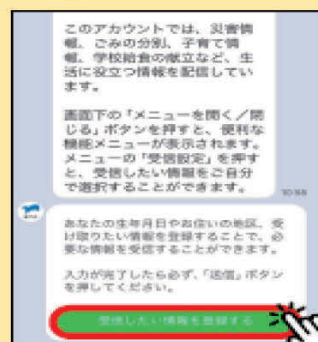
二次元コードを読み込み
メッセージをタップ

✓ STEP 2



追加ボタンをタップ

✓ STEP 3



受け取りたい情報を
選択し登録できます

※二次元コードが読み取れない場合は **@nagatocity** で検索してください

問い合わせ

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

総合窓口課

【保険管理班】

☎23-1129

高齢福祉課

【地域包括支援センター】☎23-1244