

## 健康相談

日時 4月19日(金)10:00~11:30  
 場所 岬ふれあいセンター 1階展示ホール  
 申込 不要  
 内容 ★体組成測定 ★身長測定  
 ★保健師等が健康に関する相談に応じます。  
 主催 宇部市健康増進課・南部第一高齢者総合相談センター



## ウォーキングチャレンジ

2月1日~29日 結果発表



1位 竹ドンさん (7,489歩/日)  
 2位 みわさん (5,996歩/日)  
 3位 中村美子さん (3,690歩/日)



本市では、住民の健康増進を目的に、各地区で「健康プラン」を策定しています。

健康など心配なことがあれば、「**月1回の健康相談**」へどうぞ！

# 岬地区 健康づくりプラン



高齢者の孤立を防ぎ、  
心身の健康の維持向上を目指そう  
サロン等の「集いの場」に参加する人が増える  
「身近に相談できる人がいる」  
という人が増える



生活習慣を見直して、  
生活習慣病の早期発見・予防に努めよう  
特定健診の受診率の向上・  
運動習慣のある人が増える

がん検診を受けて、  
未来の自分と向き合おう  
がん検診受診率の向上



来月号で、それぞれのプランについてご紹介します。



宇部市健康増進課  
岬地区担当：安達 TEL 34-8270

## 3月の岬 あんなこと ★ こんなこと

3月2日(土)

岬地区社会福祉協議会では、70歳以上のひとり暮らしの方々をお招きし「ふれあい昼食会」を開催しました。保健師の健康講座、品川勝邦さんによるハーモニカ演奏、昼食、ビンゴゲーム大会などで、ふれあいのひと時を過ごしていただきました。



3月10日(日)

みさき子どもフェスタ2024！を開催しました。53人の子どもたちが参加しました。暗号を探して謎をとき、暗号が全部分かったら、そこから新たなクイズが...子どもたちはあれこれ考え、分かった時は大喜び(\*。\*)一緒にクイズに挑戦していた保護者の方も頭を悩ませていました。常盤中の生徒さんがお手伝いをしてくれて、スタッフ一同、大♡大♡感謝です。参加してくれた皆さんありがとうございました。前日準備や当日の運営手伝いをしてくれたスタッフの皆さんお疲れ様でした！！



岬地区放課後子ども教室  
岬地区文化体育連絡協議会  
岬地区ふれあい運動推進委員会  
岬地区イキイキ地域づくり推進事業実行委員会

3月13日(水)

自主防災会で研修会を開催しました。宇部市防災危機管理課より講師を招き、令和6年能登半島地震が甚大な被害になった不幸な条件、今後発生が想定されている大原湖断層系の内陸地震(活断層型)・南海トラフ地震の仕組みや被害想定と地震が起きた時の行動・備えについて学びました。



宇部市の被害想定	
最大震度：	7 (M:7.0)
建物被害：	
全壊	7,591棟 (約 88%)
倒壊	2,079棟
半壊	20,005棟
人的被害：	【<small>約12割</small>】
死者	564人
負傷者	3,013人
うち重傷者	368人



3月21日(木)

特別医療公開講座「脳卒中は血管の病気！～血管を大切に健康な脳生活を～」を 宇部興産中央病院脳神経外科 医長 島袋太一先生、「脳卒中の観察方法と発症後の支援について」を 脳卒中リハビリテーション看護認定看護師 矢野 晃代さんによる講座を、美味さんこう会が主催し、脳卒中の予防や、早期発見の大切さ、発見方法、発症後の行動等を学びました。

