

令和8年度 萩市保健ガイド



がん検診や特定健康診査、人間ドックなど、健診を受けるための情報が詰まった1冊

- ・年齢によって、今年度のみ**無料**で受けられるがん検診があります。▶**2**ページ
- ・集団健診は**オンライン予約**も可能となりました。▶**6**ページ

がん検診等

▶4ページ

対象となる年齢	男性	女性
20～39歳	-	子宮がん
40歳以上	<p>無料</p> <p>肺がん 胃がん 大腸がん</p>	<p>無料</p> <p>肺がん 胃がん 大腸がん 子宮がん 乳がん</p>
40、45、50、55、60、65、70歳	歯周疾患	歯周疾患 骨粗しょう症
<ul style="list-style-type: none"> ・40歳 ・過去に受けたことのない人で令和8年度健診で肝機能異常と判定された方 	肝炎ウイルス	
40～74歳	萩市国民健康保険加入者	特定健康診査 無料
75歳以上	後期高齢者健康診査	

健康診査

▶10ページ

がん検診に関すること	健康増進課	TEL (0838)	26-0500
	田万川総合事務所	TEL (08387)	2-0300
	須佐総合事務所	TEL (08387)	6-2016
特定健診人間ドックに関すること	市民課保険年金係	国民健康保険	TEL (0838) 25-3147
		後期高齢者医療	TEL (0838) 25-3239
高齢者に関すること	地域包括支援センター	萩・川上・むつみ・旭・福栄地域	TEL (0838) 25-3521
		田万川・須佐地域	TEL (08387) 6-2017

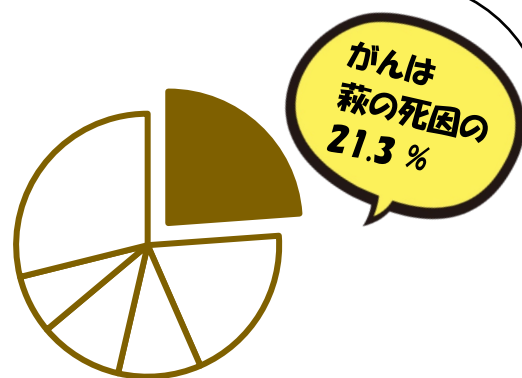
もくじ

健診について知る	01	受診の流れ	1
	02	特定健康診査と特定保健指導	3
	03	検診の種類と費用等一覧	4
がん検診	04	集団健診の予約方法と日程	6
	05	医療機関一覧（個別がん検診、高齢者予防接種）	8
特定健診	06	【国保の方】特定健診、人間ドック	10
	07	【後期高齢者医療の方】後期高齢者健診	12
後期高齢者健診	08	医療機関一覧（特定健診（国保）、後期高齢者健診）	14
	09	みなし健診について	16
歯科健診	10	医療機関一覧（歯周疾患検診、歯科健診）	17
健康の情報	11	地域包括支援センターからのお知らせ	18
	12	健康に関する情報	21
	13	健康増進課からのお知らせ（健康運動教室紹介 他）	23

受けましょう！がん検診

■がんは他人事ではありません。

- ・日本人は一生のうちに約**2人に1人**がなんらかのがんにかかります。
- ・**萩市**では、およそ**5人に1人**ががんで亡くなっています。



令和5年山口県保健統計年報「死亡数・死因・性・市町別」参考

■早期であるほど、がんは治りやすい！

- ・発見が早いほど、治療後の生存率が高くなります。
- ・進行するほどに生命を脅かし、治療も大変になっていきます。

**症状のない今だからこそ、
がん検診を受けましょう！**

1 受診できる健診を確認

- ・がん検診等受診カードをご確認ください。▶ 2ページ
- ・75歳以上の方は後期高齢者健康診査が受けられます。▶ 13ページ

2 予約する

- ・個別の医療機関で受診する場合
「医療機関一覧」を確認して、予約してください。
 - ・がん検診 ▶ 8、9ページ
 - ・国保健診・後期高齢者健診 ▶ 14、15ページ
 ※医療機関によって、予約開始時期や内容が変更となる場合があります。
- ・地域の集団健診で受診する場合
地域によって予約先が異なります。確認のうえ、電話または萩市ホームページから予約してください。▶ 6、7ページ
※事前送付する案内にて受付時間を指定いたします。

3 健診案内等を受け取る

医療機関で受診：予約した医療機関にご確認ください。
集団健診で受診：市または健診機関から郵送します。

4 受診する

お忘れ物のないよう、持参物をご確認のうえ受診してください。

- ・がん検診 ▶ 6ページ
- ・特定健診 ▶ 10ページ
- ・後期高齢者健診 ▶ 12ページ

5 結果確認

医療機関で受診：市または医療機関から結果が届きます。
集団健診で受診：市または健診機関から郵送します。
※結果は受診後1か月前後で届きます。



がん検診で

要精密検査、要医療の方はできるだけ早く医療機関を受診してください。

※マイナンバーカードの健康保険証利用申し込みをされた方は
結果をマイナポータルで確認できます。

がん検診：令和4年度以降、特定健康診査：令和2年度以降

健診の受診にはこのハガキが必要です。

- ・4月末～5月上旬頃、対象者に送付しています。
- ・がん検診・特定健康診査の受診にはこのハガキが必要です。



大切に保管
しましょう

123-1234 江向 1 2 3 4 番地 萩 花子 様	令和 8 年度 がん検診等受診カード		特定健康診査受診券 R8.5.1 交付	
	検診項目 ① 1 肺がん 胃がん 胃がん(カメラ) 大腸がん 子宮がん 乳がん	受診年月日 ② 令和7年7月1日 令和7年7月1日	受診券整理番号 15190000964 住所 江向 1234 番地 氏名 萩 花子 性別 女 生年月日 昭和●年●月●日 有効期限 R9.1.31	検診内容 実施項目 自己負担額 基本項目 ○ 0円 詳細項目 貧血 △ 0円 心電図 ○ 0円 0円
世帯番号 1234 萩 花子 宛名番号 12345 生年月日 昭和●年●月●日 年齢 ●		ハガキを開いてご確認ください		
※ 記載の年齢は、令和8年3月31日現在のものです。 ※ 有効期限【令和9年3月31日まで】 ※ 各検(健)診項目は、令和8年度受診可能です。		保険者名称 萩市 番号 00350603 所在地 萩市江向 510 番地 電話 0838-25-3131 支払代行機関番号 93599025 支払代行機関名 山口県国民健康保険協会		

対象

検診日に萩市在住で、がん検診受診対象年齢の方が対象です。職場等で受ける機会のない方にお送りしています。
 ※令和9年3月30日現在の年齢が記載されています。

がん検診等受診カード

- ①対象の検診項目のみ印字されています。
- ②受診年月日の欄に受診日が記載されている方は、今年度対象となりません。

特定健康診査受診券

- ・国保の方のみ印字されています。国保資格喪失後は使用できません。
- ・実施項目の“△”は、医師が必要と認めた場合に実施される項目です。

対象にも関わらずハガキが届かない方、紛失した方、転入した方、職場等で受けられないががん検診を受けたい方は、がん検診等受診カードおよび健康診査受診券を発行いたします。

・オンライン申請



・電話で申請

- がん検診等受診カード ⇒健康増進課 0838-26-0500
- 特定健康診査受診券 ⇒市民課(国民健康保険) 0838-25-3147
- 後期高齢者健康診査受診券 ⇒市民課(後期高齢者医療) 0838-25-3239

無料がん検診ハガキが届いた方は無料で受けられます

無料ハガキ
41歳

無料ハガキ
21歳

対象

41歳

昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生

21歳

平成17年4月2日～平成18年4月1日生

- ・対象者には郵送でハガキをお届けします。
 ※ 基準日(令和8年4月20日)に萩市民の方
- ・検診日現在で萩市民であることが必要です。
- ・有効期限は、令和9年1月末日までです。

受診の際は必ずお持ちください。

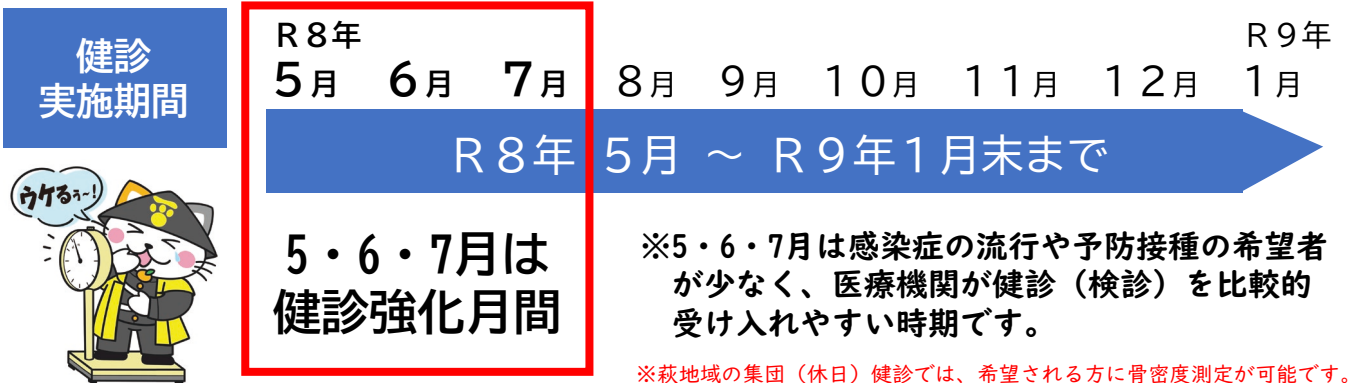
特定健康診査(特定健診)とは

- 対象者：国民健康保険に加入している40～74歳の方
- 健診期間(原則)：令和8年5月(受診カード到着後)から令和9年1月末まで
- 検査内容：身体測定、血圧測定、血液検査、検尿、心電図、診察
- 自己負担費用：無料(自費で受ければ11,000円かかる検査がなんと無料!)



自己負担費用

5・6・7月は健診に行こう!



特定健診の流れ



特定保健指導とは

生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣を改善することで病気を予防できる可能性が高い方へ、専門スタッフ(保健師、管理栄養士など)が生活習慣を見直す支援をするもの

- 対象者：特定健診の結果にて、メタボリックシンドロームに該当する者
- 流れ：①対象者には手紙が届く
②手紙に書いてある電話番号に連絡
③専門スタッフと日程調整(来庁していただくか、訪問します)
④生活改善のためのアドバイスを受ける(目標設定)
⑤3～6か月後に状況を確認(電話や面談にて)
- 自己負担費用：無料

検診の種類と費用等一覧

▶ 料金は、「がん検診等受診カード」に記載されている年齢で徴収いたします。

検診名	肺がん検診	対象年齢	40歳以上	料 金	個 別	集 団
胸部エックス線検査	妊婦は受診できません。 65歳以上の方は、結核検診が義務付け※られています。	40～74歳		無料	無料	
		75歳以上		無料	無料	

※感染症の予防及び感染症の患者に対する医療に関する法律の規定による

令和8年度から、国の指針の改正により喀痰検査が廃止になりました。痰が続く場合は早めに医療機関を受診してください。

検診名	胃がん検診	対象年齢	40歳以上	料 金	個 別	集 団
胃部エックス線検査 (バリウム検査)	妊婦は受診できません。 ※昨年、内視鏡検査を受けられた方は受診できません	40～74歳		2,400円	1,900円	
		75歳以上		1,200円	900円	
胃内視鏡検査 (胃カメラ検査)	50歳以上 医療機関でのみ実施、2年に一度しか受けることができません。 ※ 胃部エックス線検査とどちらか選択	50～74歳		2,800円		
		75歳以上		1,400円		

検診名	大腸がん検診	対象年齢	40歳以上	料 金	個 別	集 団
便潜血検査	2日分の便をとります。	40～74歳		300円	400円	
		75歳以上		200円	200円	

検診名	子宮がん検診	対象者	20歳以上の女性	料 金	個 別	集 団
内診・細胞診 コルポスコピー (拡大鏡)検査	2年に一度の検査です。 不正出血、褐色帯下、月経不順のある方は個別検診をおすすめします。	頸部がん検査	20～74歳	1,200円	1,300円	
			75歳以上	600円	600円	
		頸部＋ 体部がん検査	20～74歳	1,500円		
			75歳以上	700円		

検診名	乳がん検診	対象者	40歳以上の女性	料 金	個 別	集 団
マンモグラフィ等 (レントゲン検査)	2年に一度の検査です。 断乳後は1年経過しないと受診できません。	40～74歳		1,200円	1,500円	
		75歳以上		600円	700円	

がん検診等の費用が免除になる方がいます

対 象 生活保護受給者世帯、市民税非課税(世帯全員)世帯

健診当日に必要な“費用免除証明書”は、**事前の申請**が必要です。

● 申請に必要なもの

- ・ 本人確認ができる書類(運転免許証、マイナンバーカード等)
- ・ 代理人の場合は、委任状と代理人の本人確認書類が必要です。

● 申請・発行できる場所

健康増進課、各総合事務所市民生活部門、支所・出張所

※この免除の対象となる検診は、8、9ページ「がん検診等項目」に記載のある検診のみです。

※生活保護の方は特定健康診査の受診時に**がん検診等受診カード**を持参ください。

検診名	肝炎ウイルス検診	対象年齢	40歳	料 金	個 別	集 団
血液検査	40歳 または、過去一度も受けたことがない方で、 令和8年度健診で肝機能異常と判定された方	40～74歳	700円	800円		
		75歳以上	400円	400円		

検診名	歯周疾患検診	対象年齢	40・45・50・55・ 60・65・70歳	料 金	個 別	集 団
歯科医による診察				40～70歳	900円	

検診名	骨粗しょう症検診	対象者	40・45・50・55・60・ 65・70歳の女性	料 金	個 別	集 団
骨密度測定				40～70歳	400円 または 800円	

※骨粗しょう症検診の料金は、検査方法によって異なります。

健診名	特定健康診査	対象年齢	40～74歳	料 金	個 別	集 団
身体測定、血圧、検尿、血液検査、 心電図、診察		国保加入者	40～74歳	無料		
		生活保護受給者 ※ <u>がん検診等受診カード</u> を持 参ください。	40歳以上	無料		

健診名	後期高齢者医療健康診査	対象年齢	75歳以上	料 金	個 別	集 団
身体測定、血圧、 検尿、血液検査、 診察	65～74歳までの後期高齢者医療保険加入者 も含まれます。 ※ <u>黄色の受診券、質問票、マイナンバーカード</u> または <u>資格確認書</u> を持参ください。	75歳以上	500円			

令和8年から、国の指針の改正により市町が職域等がん検診の受診状況を把握することになりました。職場等で受診したがん検診等の結果を市に提供することに同意いただける方は、こちらから回答をお願いします。



検診等に関する

Q 肝炎ウイルス検査を一度も受けたことがないけど、対象に当てはまらない場合は？

A 対象に該当しない方も萩健康福祉センターおよび医療機関で受けることができます。詳細は、萩健康福祉センター（Tel0838-25-2667）までお問い合わせください。

Q 職場での健診・検診の中には隔年実施の項目があります。萩市の実施する健診・検診は受けられますか？

A 職場等での健診・検診の機会が2年に1回でもある場合には、萩市の実施する健診・検診の対象になりません。職場等での健診・検診を受診してください。

集団健診の予約方法と日程

受診には、必ず予約が必要です。

STEP
01

予約期間

地域		予約開始	申込〆切
菽地域	巡回型健診	5月7日(木)～	健診日の1週間前
	休日健診	5月7日(木)～	下記の表を参照
旭・川上・むつみ・福栄地域		5月7日(木)～	8月21日(金)
田万川・須佐地域		5月7日(木)～	10月23日(金)

STEP
02

会場選択

下記の日程より、希望の健診日・会場を選びます。

STEP
03

予約

電話、または菽市ホームページよりオンライン予約してください。



市または健診機関から、約1週間前に健診案内等が届きます。

STEP
04

受診

がん検診等受診カード・マイナンバーカードまたは資格確認証・料金を持って、日にちや時間を間違えないように受診してください。

01

菽地域【巡回型】日程



予約

菽市健康増進課

5月7日から予約開始

TEL0838-26-0500

日にち	会場	時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定期
6月19日(金)	木間地域活性化センター	9:00 ~ 9:30	○		○			
	白水会館	10:30 ~ 11:00	○		○			
	山口県漁協 越ヶ浜支店	13:30 ~ 14:00	○		○			
	村田蒲鉾店前駐車場	14:30 ~ 15:30	○		○			
7月2日(木)	三見出張所	9:30 ~ 10:30	○		○			
	山口県漁協 玉江浦支店	11:00 ~ 11:30	○		○			
	サンライフ菽	13:30 ~ 15:30	○		○			
10月9日(金)	菽市保健センター	13:30 ~ 16:00				○	○	

当日大腸がん検診の容器を回収します。←

02

菽地域【休日】日程



予約

菽市健康増進課

5月7日から予約開始

TEL0838-26-0500

日にち	申込〆切	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定期
6月27日(土)	5月22日(金)	菽市 総合福祉センター	9:00 ～ 12:30						
7月25日(土)	6月19日(金)								
9月5日(土)	7月31日(金)			○	○	○	○	○	○
10月3日(土)	8月28日(金)								
11月28日(土)	10月23日(金)								
12月12日(土)	11月6日(金)								

詳しくは
各地域版のチラシをご覧ください。

03 川上地域日程



予約

菟市健康増進課

☎0838-26-0511 (菟市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定後期
9月29日(火)	川上保健センター	9:00 ~ 11:30	○		○			○

04 旭地域日程



予約

菟市健康増進課

☎0838-26-0511 (菟市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定後期
9月30日(水)	旭活性化センター	9:00 ~ 11:30	○		○			○
10月1日(木)	旭マルチメディアセンター	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○

05 むつみ地域日程



予約

菟市健康増進課

☎0838-26-0511 (菟市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定後期
10月6日(火)	むつみコミュニティセンター	9:00 ~ 11:30	○		○			○
10月7日(水)	むつみ総合事務所	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○

06 福栄地域日程



予約

菟市健康増進課

☎0838-26-0511 (菟市保健センター)
☎0838-26-0500

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定後期
10月8日(木)	ふくえ〜る	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
10月9日(金)	福栄農業担い手育成センター	9:00 ~ 11:30	○		○			○

07 田万川地域日程



予約

田万川総合事務所市民生活部門

☎08387-2-0300

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定後期
11月30日(月)	田万川保健センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
12月1日(火)	小川交流センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
12月4日(金)	田万川保健センター	9:00 ~ 11:30	○		○	○	○	○

08 須佐地域日程



予約

須佐総合事務所市民生活部門

☎08387-6-2016

日にち	会場	受付時間	肺	胃	大腸	子宮	乳	特定後期
12月2日(水)	弥富公民館	9:00 ~ 11:30	○	○	○			○
12月3日(木)	須佐保健センター	9:00 ~ 11:30	○	○	○	○	○	○

医療機関一覧【がん検診・高齢者予防接種】

行政区	医療機関	がん検診等項目							予防接種			
		肺がん 結核	胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	骨粗しょう症	肝炎	高齢者		
バリウム	胃カメラ		インフルエンザ	肺炎球菌						新型コロナ	带状疱疹	
塩屋町	市原内科皮膚科 Tel0838-22-0184				○			○	○	○	○	○
椿	大藤医院 Tel0838-21-0002						○		○			
吉田町	兼田医院 Tel0838-22-1113			○	○			○	○	○	○	○
土原	河井クリニック Tel0838-24-3113							○	○	○	○	○
椿東	かわかみ整形リハビリテーションクリニック Tel0838-21-7538						○		○	○	○	
大井	河野医院 Tel0838-28-0321	○		○	○			○	○	○	○	○
山田 沖田	全真会病院 Tel0838-22-4106				○			○	○	○	○	
瓦町	玉木病院 Tel0838-22-0030	○	○	○	○			○	○	○	○	○
東田町	田町診療所 Tel0838-24-1234							○	○	○		
江向	都志見病院 (検診専用) Tel0838-22-3090 (予防接種専用) Tel0838-22-2811	○	○		○		○	○	○	○	○	○
今古萩 町	中嶋クリニック Tel0838-22-2206				○			○	○	○	○	○
今魚店	中坪医院 Tel0838-22-5430				○			○	○	○	○	○
熊谷町	なかむらレディースクリニック Tel0838-22-1557					○						
大島	萩市国民健康保険大島診療所 Tel0838-28-0780	○		○	○			○	○	○	○	○
見島	萩市国民健康保険見島診療所(本村) Tel0838-23-3324	○		○	○			○	○	○	○	○
	萩市国民健康保険見島診療所(宇津) Tel0838-23-2023				○			○	○	○	○	○
椿	萩市民病院 Tel0838-25-1235	○	○		○		○	○	○	○	○	○
山田	萩慈生病院 Tel0838-25-6622				○			○	○	○	○	○
堀内	萩病院 Tel0838-25-1498							○	○	○		

行政区	医療機関	がん検診等項目							予防接種				
		肺がん 結核	胃がん		大腸がん	子宮がん	乳がん	骨粗しょう症	肝炎	高齢者	インフル エンザ	肺炎球 菌	新冠 コロナ
今古萩町	萩むらた病院 TEL0838-25-9170				○			○	○	○	○	○	
堀内	波多野医院 TEL0838-25-2788				○				○	○	○	○	○
平安古町	花宮医院 TEL0838-25-8738				○			○	○	○	○	○	○
土原	ふじわら内科医院 TEL0838-22-0781				○				○	○	○	○	○
椿	みやうち内科消化器科クリニック TEL0838-25-2500				○				○	○	○	○	○
土原	めつき医院 TEL0838-22-2248				○			○	○	○	○	○	○
橋本町	柳井医院 TEL0838-22-0748				○			○	○	○	○	○	○
東浜崎町	わたぬきクリニック TEL0838-25-2020				○			○	○	○	○	○	○
須佐	すさクリニック TEL08387-6-3376									○	○	○	
むつみ	萩市国民健康保険むつみ診療所 TEL08388-6-0149				○				○	○	○	○	○
川上	萩市国民健康保険川上診療所 TEL0838-54-2014				○			○	○	○	○	○	○
佐々並	萩市国民健康保険佐々並診療所 TEL0838-56-0002				○			○	○	○	○	○	○
福栄	萩市国民健康保険福川診療所 TEL0838-52-0027				○			○	○	○	○	○	○
弥富	萩市国民健康保険弥富診療センター TEL08387-8-2311				○			○	○	○	○	○	○
須佐	萩市国民健康保険須佐診療センター TEL08387-6-2540				○			○	○	○	○	○	○
田万川	萩市国民健康保険田万川診療所 TEL08387-3-2255				○			○	○	○	○	○	○
阿武町福賀	阿武町国民健康保険福賀診療所 TEL08388-5-0863				○			○	○	○	○	○	○
阿武町奈古	阿武町国民健康保険あぶ診療所 TEL08388-2-2838				○			○	○	○	○	○	○


- 医療機関へ電話で予約してください。不明な点は健康増進課(TEL0838-26-0500)にお問い合わせください。
- 感染症の発生状況により、受けることのできる検診項目が変更になる可能性があります。

特定健診・人間ドック等一覧

国民健康保険被保険者の方は特定健診が無料で受けられます。

(国保被保険者の方)

利用方法 受診を希望する実施医療機関（14～15ページ参照）へ直接お申し込みください。自己負担があるものについては、健診当日に医療機関へお支払いください。

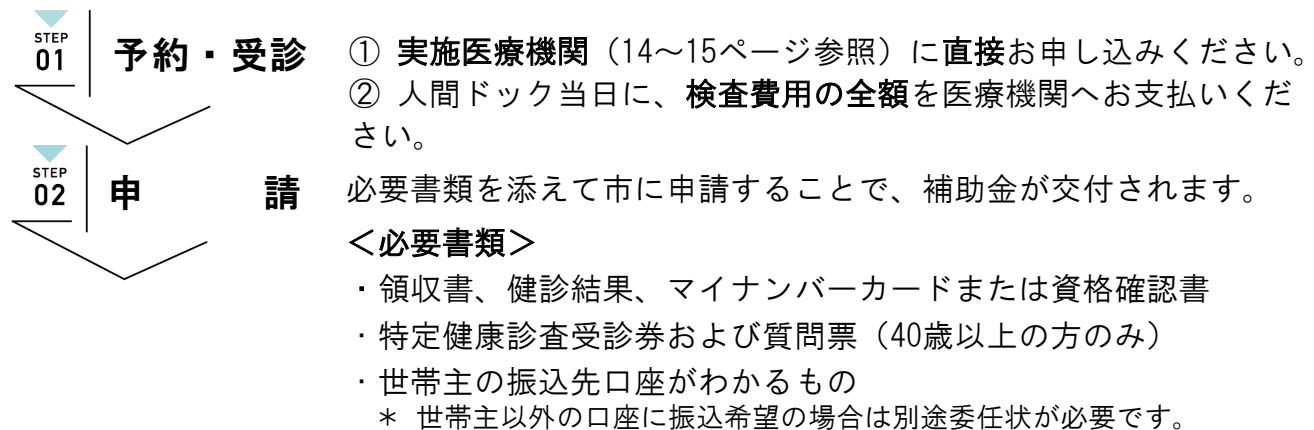
	検査項目	対象年齢	自己負担額	持参品	受診期間
特定健診	問診、身体測定、血圧測定、 検尿(尿糖、尿蛋白)、心電図、 血液検査(脂質、血糖、肝機能)、 血清アルブミン、クレアチニン、 尿酸、推定食塩摂取量 [医師が必要と認めた場合のみ] 眼底検査、貧血検査	40歳以上	0円 	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカード または資格 確認書 特定健康診 査受診券 	令和8年 5月～ 翌年1月
任意検査	胸部CT検査	45歳以上	2,700円	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバー カード または資格 確認書 	
	肺がん検査 胸部CT+ 喀痰検査		3,300円		
	胃がん検査	20歳以上	胃透視 2,500円		
			胃カメラ 2,300円		
	大腸がん検査	300円			
	子宮がん検査	20歳以上	頸部検査 900円		
			頸部+ 体部検査 1,200円		
	乳がん検査	40歳以上	1,300円		
	骨粗しょう症検査	20歳以上	300円		
			800円		
前立腺がん検査	30歳以上	600円			
特定検査 問診、身体測定、血圧測定、 検尿、血液検査	20～39歳	1,500円			
☆ 特定健診および特定検査と人間ドックは、どちらかひとつを受けられます。					
歯科健診	問診、歯周組織の検査	20歳以上	800円	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバー カード または資格 確認書 	令和8年 4月～ 翌年3月
簡易人間ドック	検尿、検便、血圧測定、 視力・聴力検査、血糖検査、 胸部X線検査、血液検査(B 型、C型肝炎ウイルス検査含 む)、胃透視または胃カメラ、 心電図、推定食塩摂取量	20歳以上	7,100円	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバー カード または資格 確認書 特定健康診 査受診券 (40歳以上) 	令和8年 5月～ 翌年1月※
☆ 今年度40歳になられる方は、簡易人間ドックが無料で受診できます！ 対象者には、特定健康診査受診券に無料券を同封してお届けします。					



	検査項目	対象年齢	自己負担額	持参品	受診期間
日帰り人間ドック	市内実施医療機関 検尿、検便、血圧測定、眼底検査、肺機能検査、視力・聴力検査、血糖検査、胸部X線検査、血液検査(B型、C型肝炎ウイルス検査含む)、胃透視または胃カメラ、心電図、腹部超音波検査、推定食塩摂取量	20歳以上	8,900円	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカードまたは資格確認書 特定健康診査受診券(40歳以上) 	令和8年5月～翌年1月※
	上記検査 + 脳検査		12,700円		
	市外実施医療機関 検査項目は医療機関によって異なります。各医療機関にお問い合わせください。	20歳以上	8,900円～ *詳細については下記参照		
宿泊人間ドック	検査項目は医療機関によって異なります。各医療機関にお問い合わせください。	20歳以上	12,000円～ *詳細については下記参照	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカードまたは資格確認書 特定健康診査受診券(40歳以上) 	

※ やむを得ず人間ドックの受診が2～3月になる方は、医療機関に予約した後、市民課または各総合事務所に特定健康診査受診券をお持ちください。有効期限の修正(延長)を行います。

「市外実施医療機関の日帰り人間ドック」および「宿泊人間ドック」を利用される方



● **申請期限** 令和9年3月末日まで

● **補助額について**

市外実施医療機関の日帰り人間ドック	上限 35,200円
検査費用が44,100円未満の場合	8,900円との差額
44,100円以上の場合	35,200円
宿泊人間ドック	上限 48,000円
検査費用が60,000円未満の場合	12,000円との差額
60,000円以上の場合	48,000円





後期高齢者医療被保険者の方は“後期高齢者健康診査”の対象となります。

健康診査受診券は、5月初旬にお手元に届きます。

● 健診の流れ

① 健康診査受診券（黄色）が届いたら、受診を希望する実施医療機関へ直接お申し込みください。

⇒ 実施医療機関：14～15ページ

集団健診での受診もできます：6～7ページ

② 自己負担金は、健診当日に医療機関へお支払いください。

③ 結果は、医療機関から受診後1～2か月で通知されます。

● 健康診査受診券について

※過去3年健診を受けていない方等は、健康診査受診券が届かないことがあります。受診券がお手元にない方は、お手数ですが市民課保険年金係へご連絡ください。

電話0838-25-3239 受診券が届くまで1週間程度かかります。

※今年度75歳になる方は、誕生月の翌月下旬に健康診査受診券が発行されます。

● 後期高齢者の健診一覧

	検査項目	自己負担額	持参品	受診期間	
後期高齢者健診	問診、身体測定、血圧測定、 検尿（尿糖、尿蛋白）、血液検査 （脂質、血糖、肝機能、腎機能、貧血）、 心電図	500円	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカードまたは資格確認書 健康診査受診券 健康診査質問票 	令和8年5月～翌年3月	
任意検査	胸部CT検査	2,700円	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカードまたは資格確認書 	令和8年5月～翌年1月	
	肺がん検査	胸部CT＋ 喀痰検査			3,300円
	胃がん検査	胃カメラ			2,300円
	前立腺がん検査				600円
日帰り人間ドック	検尿、検便、血圧測定、眼底検査、 肺機能検査、視力・聴力検査、 血糖検査、胸部X線検査、 血液検査（B型・C型肝炎ウイルス 検査含む）、胃透視または胃カメラ、 心電図、腹部超音波検査	33,500円	<ul style="list-style-type: none"> マイナンバーカードまたは資格確認書 健康診査受診券 健康診査質問票 	令和8年5月～翌年1月	
	上記検査＋脳検査	52,500円			

☆ 後期高齢者健診と日帰り人間ドックは、どちらか一方しか受けることができません。

☆ 任意検査と日帰り人間ドックで項目が重なるものは、受診期間中1回のみを受診です。

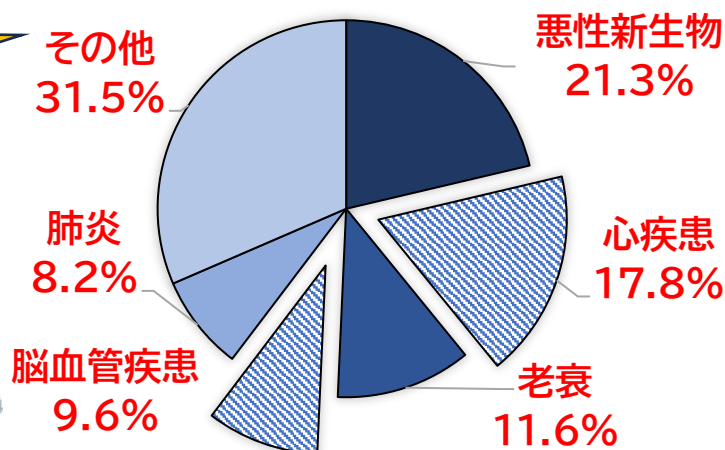
医療機関に通っていても、健診は必要です

「今 元気でも、からだの中は静かに変わっていることがあります。」



健診は、今の“からだ全体の変化”をまとめて確認できる大切な機会です！

萩市の令和5年死因の内訳



令和5年山口県保健統計年報「死亡数・死因・性・市町別」参考

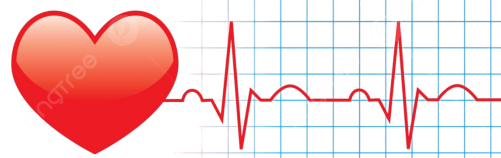
萩市では、心疾患や脳血管疾患で亡くなっている人が、令和5年、**27.4%**！



循環器疾患の予防のために「心電図検査」が加わりました

腎臓・心臓・血管の状態は、自覚症状が出にくいことがあります。そのため、健診でのチェックが、命を守る第一歩になります。

「心房細動」は、脳梗塞の大きな原因になることがあります。心臓のリズムの乱れは、自分では気づきにくいので、健診での早期発見がとても重要です。早く見つければ治療できます。



「健診は、これからも自分の足で歩くための“年に一度の点検”です。」

後期高齢者の健康状態確認事業について

萩市では、後期高齢者の方へ、健康増進や介護予防を推進することを目的とした健康状態確認のための訪問を行っています。

＜対象となる方(以下のすべてに該当する方)＞

- 主に75歳以上の後期高齢者
- 健診(健康診断)を受けていない
- 医療機関にかかっていない(レセプトデータがない)
- 介護サービスも利用していない



病気の重症化や寝たきりを防ぎ、住み慣れた地域で長く自立して暮らせる期間(健康寿命)を延ばせるようお手伝いします。(担当)市民課保健相談窓口 ☎0838-25-3174

08 医療機関一覧【国保健診・後期高齢者健診】

行政区	医療機関	後期高齢者					国保																
		健康診査	任意検査			ドック		特定健診	任意検査							人間ドック			みなし健診 p.16 参照				
			肺がん	胃がん・カメラ	前立腺がん	日帰り	日帰り+脳		肺がん	胃がん バリウム	胃カメラ	大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨粗しょう症	特定検査	簡易・40歳		日帰り	日帰り+脳	宿泊	
塩屋町	市原内科皮膚科 TEL0838-22-0184	○		○			○			○				○								○	
椿	大藤医院 TEL0838-21-0002													○									
吉田町	兼田医院 TEL0838-22-1113	○	○	○			○		○	○			○	○	○	○							○
土原	河井クリニック TEL0838-24-3113	○					○																
椿東	かわかみ整形外科ハビリテーションクリニック TEL0838-21-7538	○					○							○	○								
大井	河野医院 TEL0838-28-0321	○	○	○	○		○	○	○	○			○	○	○	○							
山田西 沖田	全真会病院 TEL0838-22-4106	○					○			○				○	○								
瓦町	玉木病院 TEL0838-22-0030	○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○			○	○	○	○	◎	◎	●			○
東田町	田町診療所 TEL0838-24-1234	○					○							○	○								○
江向	都志見病院 TEL0838-22-3090	○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○		○	○	○	○		◎	◎				○
今古萩 町	中嶋クリニック TEL0838-22-2206	○		○	○		○			○	○			○	○	○	○						○
今魚店	中坪医院 TEL0838-22-5430	○		○	○		○			○	○			○	○								
熊谷町	なかむらレディースクリニック TEL0838-22-1557																						
大島	萩市国民健康保険大島診療所 TEL0838-28-0780	○			○		○			○	○			○	○	○							
見島	萩市国民健康保険見島診療所 (本村) TEL0838-23-3324	○		○	○		○			○	○			○	○	○							
	萩市国民健康保険見島診療所 (宇津) TEL0838-23-2023	○			○		○			○	○			○	○	○							
椿	萩市民病院 TEL0838-25-1235	○	○	○	○	◎	◎	○	○	○	○		○	○	○	○		◎	◎				○
山田	萩慈生病院 TEL0838-25-6622	○		○	○		○			○	○			○	○	○							
堀内	萩病院 TEL0838-25-1498	○					○							○	○								○
今古萩 町	萩むらた病院 TEL0838-25-9170	○		○			○			○	○				○								
堀内	波多野医院 TEL0838-25-2788	○			○		○			○				○	○								○
平安古 町	花宮医院 TEL0838-25-8738	○		○	○	◎	○			○	○			○	○	○	○	◎		●			
土原	ふじわら内科医院 TEL0838-22-0781	○		○	○		○			○	○			○	○								○

行政区	医療機関	後期高齢者					国保															
		健康診査	任意検査			ドック		特定健診	任意検査						人間ドック			みなし健診 p.16 参照				
			肺がん	胃がん・カメラ	前立腺がん	日帰り	日帰り+脳		肺がん	胃がん バリウム 胃カメラ	大腸がん	子宮がん	乳がん	前立腺がん	骨粗しょう症	特定検査	簡易・40歳		日帰り	日帰り+脳	宿泊	
樺	みやうち内科消化器科 クリニック TEL0838-25-2500	○	○	○			○			○	○				○						○	
土原	めづき医院 TEL0838-22-2248	○	○	○			○			○	○				○	○	○					
橋本町	柳井医院 TEL0838-22-0748	○	○	○			○			○	○				○	○	○	○				○
東浜崎町	わたぬきクリニック TEL0838-25-2020	○	○	○			○			○	○				○	○	○					○
むつみ	萩市国民健康保険むつみ診療所 TEL08388-6-0149	○					○				○					○						
川上	萩市国民健康保険川上診療所 TEL0838-54-2014	○		○			○				○				○	○	○					
佐々並	萩市国民健康保険佐々並診療所 TEL0838-56-0002	○		○			○				○				○	○	○					
福栄	萩市国民健康保険福川診療所 TEL0838-52-0027	○		○			○				○				○	○	○					
弥富	萩市国民健康保険弥富診療所 TEL08387-8-2311	○	○	○			○				○	○			○	○	○					
須佐	萩市国民健康保険須佐診療所 TEL08387-6-2540	○		○			○				○				○	○	○					
田万川	萩市国民健康保険田万川診療所 TEL08387-3-2255	○		○			○				○				○	○	○					
阿武町福賀	阿武町国民健康保険福賀診療所 TEL08388-5-0863	○	○	○			○				○	○			○	○	○					○
阿武町奈古	阿武町国民健康保険あぶ診療所 TEL08388-2-2838	○		○			○				○				○	○						○
山口市生雲	藤原医院 TEL083-954-0331	○	○	○			○				○	○			○	○	○					
山口市	済生会山口総合病院 TEL083-901-6186	○																	●	●		
山口市	総合病院山口赤十字病院 TEL083-923-0111	○																	●	●		
山口市	山口総合健診センター TEL083-972-4325	○																	●	●	●	
山口市	佐々木医院メディカルプラザ TEL083-923-8813	○																	●	●		
長門市	長門総合病院 TEL0837-22-2220	○																	●	●	●	

◎：検査項目指定の定額ドック ●：検査項目および金額が任意のドック
○：20歳以上のすべての被保険者(40歳無料券分も含む)

お問い合わせ 国保健診：市民課保険年金係TEL0838-25-3147または各総合事務所市民生活部門
後期高齢者健診：市民課保険年金係TEL0838-25-3239

通院中の皆さま



受診しているから
健診は受けなくても
大丈夫！

…と思っていないですか？

「みなし健診」にご協力ください。

みなし健診とは…

治療中の検査結果等の情報を提供していただくことで、特定健診を受診したとみなすことができる仕組みです。

※血圧・身体計測・検尿などを追加で行う場合があります。

受診方法

- ① 特定健診受診券
- ② マイナンバーカード
または資格確認書

を持って市内かかりつけ医にご相談ください。

市外の医療機関が かかりつけの方

職場で健診を受けている方や、かかりつけ医が萩市外の方は、個別に健診結果（コピー）をご提出いただければ幸いです。
提出先：市民課保険年金係、各総合事務所

国民健康保険は、皆さんの保険料により支えられています。
萩市の健康課題を知り、効果的な保健事業を実施するためには、皆さんの健診データが不可欠です。
治療中で特定健診を受診されない方は、検査結果等の提供にご協力をよろしくお願いいたします。




口からカラダへ。

歯を失う原因の第1位が“歯周病”といわれています。
痛みもなく知らないうちに進行し、口だけでなく全身の健康にも
さまざまな影響を及ぼします。

検診対象の方はぜひ受診しましょう。検診対象ではない方も、
「かかりつけ歯科医」で定期的なメンテナンスをしましょう。



	歯周疾患検診	国保歯科健診	お口の健康診断
対 象	40・45・50・55・60・65・70歳	20歳以上の 国民健康保険被保険者	後期高齢者医療被保険者
料 金	900円	800円	無料
持 参 物	・がん検診等受診カード ・マイナンバーカード または資格確認書 ・料金	・マイナンバーカード または資格確認書 ・料金	・受診券 } ご希望の方は ・質問票 } 要問い合わせ ・マイナンバーカード または資格確認書
実施期間	令和8年5月～翌年1月末日	令和8年4月～翌年3月末日	令和8年6月～翌年1月末日
お問い合わせ 受診券等 再発行	健康増進課 ☎0838-26-0500	市民課保険年金係 ☎0838-25-3147【国保】 ☎0838-25-3239【後期】	

利用方法 受診を希望する実施医療機関へ直接お申し込みください。

行政区	医療機関	連絡先
御許町	あおぞら歯科医院	0838-26-4182
椿	ありた歯科	0838-22-4321
吉田町	石川歯科医院	0838-22-1246
東田町	井上歯科医院	0838-25-1687
今古菰	いまだ歯科医院	0838-26-2771
下五間町	大谷歯科医院	0838-22-0527
土原	おか歯科	0838-22-8241
江向	沢村歯科医院	0838-22-1223
椿東	すえます歯科医院	0838-26-4525
樽屋町	高雄歯科クリニック	0838-22-1548
椿東	登城歯科医院	0838-26-2525
平安古	ないとう歯科医院	0838-25-4145
土原	土原歯科医院	0838-25-0380
古魚店	まつうら歯科医院	0838-26-1182

行政区	医療機関	連絡先
見島	萩市国民健康保険 見島診療所	0838-23-3150
椿東	まつお歯科医院	0838-26-1222
土原	松隈歯科医院	0838-24-2088
椿	南崎歯科医院	0838-22-3718
唐樋町	村上歯科医院	0838-25-2828
今古菰	もんでん歯科医院	0838-22-0016
下田万	田万川歯科医院	08387-2-0062
高佐下	細田歯科医院	08388-8-0677
須佐	仁保歯科医院	08387-6-3007
阿武町古	和田歯科医院	08388-2-2065
山口市雲中	たなか歯科医院	083-954-1020
山口市徳佐中	高村歯科医院	083-956-0611
山口市徳佐下	おおた歯科医院	083-956-0770



地域包括支援センターからのお知らせ

地域包括支援センターは、 高齢者の総合相談窓口です。



萩市地域包括支援センターでは、高齢の方の困りごとの相談に応じます。

健康や介護についての相談、医療機関、サービスの紹介、介護予防の取り組み、また認知症に関する相談では、必要に応じて認知症初期集中支援チームが対応しています。

認知症は誰もがかかる可能性のある病気です。「もしかして認知症？」と思ったら地域包括支援センターにご相談ください。その他、権利擁護（認知症や障がいのある方の権利と財産を守るお手伝いをする）の相談もできる萩市権利擁護支援センターも併設しています。

萩市地域包括支援センター	萩・川上・むつみ・旭・福栄	電話：0838-25-3521
	田万川・須佐	電話：08387-6-2017
萩市権利擁護支援センター	萩市全域	電話：0838-26-4680

自分らしくこれからを過ごすために、 「きずなノート」を活用してみませんか

人生100年時代を迎え、健康寿命を延ばすには、介護予防への取り組みとあわせて心の健康維持も大切です。「認知症になったら…」「入院してしまったら…」といった、もしもの不安を軽く、セカンドライフを楽しみましょう。



病気や認知症になる前に

- ① 身の回りの整理
- ② 介護施設の見学
- ③ きずなノートを書いてみる



家族と話しておくこと

- ① 希望する老後の生き方
- ② 今からやりたいこと
- ③ 今頑張っていること

萩市権利擁護支援センターでは「きずなノート」を無料で配布しています。これまでの人生を振り返りながら記入し、「どのようにこれからを生きたいか」を考えるきっかけにしてみませんか。「きずなノート」に加え、記入する内容を絞った、おくすり手帳サイズの「携帯用 きずなノート」も準備しています。取り組みやすいことから始めてみませんか？

セカンドライフをどう過ごしたいか、大切な人と相談するときにもご活用いただけます。

※ きずなノートは萩市のホームページからダウンロードできます。

お元気モニター（健康リスク分析事業）のご案内

お元気モニター（健康リスク分析事業）とは…

普段利用されている電気の使用状況をもちいて、心身の不調につながる可能性（健康リスク）を分析します。結果に応じて、地域包括支援センター等の職員からお声かけをさせていただくことで、皆さまの元気な暮らしを応援する事業です。機器の設置工事や費用負担は必要ありません。申込書を提出することで、お元気モニターに参加することができます。

対象：65才以上の一人暮らし、または75才以上の二人暮らしで、要介護認定を受けていない方



普段通りに生活するだけ

ご自身では気づきにくい心身の不調に、お元気モニターを通じて早い段階で気づき、健康な状態に回復することが期待できます。申し込みを希望される方は、地域包括支援センターへご連絡ください。

萩市では、認知症があってもなくても、同じ社会の一員として地域で共に暮らし、地域と一緒に生きていく。そんな地域共生社会の実現に向けて、取り組みをすすめています。

萩市のオレンジカフェ（認知症カフェ）は、認知症の方、家族の方、地域の方、認知症に関心のある方など、どなたでも気軽に集える場所です。お茶を飲みながらゆっくりとおしゃべりをして、楽しい時間を過ごします。もの忘れや、介護の相談がある方、認知症について学びたい方も大歓迎です。

江向カフェ「お陽さま」 毎月3日

時間 | 13:30~14:30
場所 | 江向1区公会堂（萩自動車学校横）



街かどカフェ

時間 | 毎月第1・2水曜日 11:00~14:00
毎月第3水曜日 13:00~15:00
場所 | 四縁（下五間町48）

※ 第1・2水曜日はランチ（300円）があります♡



和たすカフェ 毎月第3木曜日

時間 | 13:30~15:30
場所 | 須佐:須佐保健センター(偶数月)
田万川:小川交流センター(奇数月)



萩市では、認知症への理解を深め、予防に関する知識・技術の普及や、認知症支援事業の企画運営などを学ぶ「認知症支援ボランティア養成講座」を開催しています。受講者の皆さんが、オレンジカフェの運営など幅広く活動中！詳細については、地域包括支援センターにお尋ねください。

もの忘れ相談会 開催中！！

最近、もの忘れが多くなってきたなあ...と、気になっている方、いらっしゃいませんか？
認知機能は、生活の仕方や対応などによって維持向上したり、低下することに一定の歯止めをかけることができるといわれています。

あなたもこの機会に認知機能を確認し、生活習慣などを見直してみませんか？

もの忘れ相談会

受けてみて安心しました。
予防のため、外出や友人との時間を増やそうと思います。(受検者の声)

月日 | 令和8年 6月 5日 (金)
令和8年12月11日 (金)

時間 | 10時～(要予約)
おひとり30分程度

場所 | 萩市総合福祉センター

対象 | 認知症の診断を受けておられない方

定員 | 両日とも15名

内容 | タブレットを用いて脳の健康度をチェック
(所要時間約10分程度)

職員によるもの忘れの相談・日常生活のアドバイス
費用 | 無料

「もの忘れ相談会」は認知症や病気の診断に代わるものではありません。
聞き取り結果をもとに、今後の認知症予防や生活習慣の改善にお役立ていただくためのものです。



「脳の健康楽習会」で 頭を素敵に活性化！



週に1度、教材を使いながら「音読・計算」を行います。楽習サポーターさんと一緒に楽しく♪ 予防に取り組みます。今年度は6月から12月まで開催する予定です。

広報等で受講生を随時募集しますので、気になる方は、地域包括支援センターまでお気軽にお問い合わせください。 ☆ 教材費等 2,475円/月

また、教室が終了した後も、月に1度 交流会（ミニ講座やお茶会など）を行っています。教室でできた仲間と、楽しく交流しませんか？
「教室に行きたかったけど、申し込みそびれた！」そんな方も、交流会に遊びにいらしてください。どなたでも興味がある方は大歓迎です。

☆ 交流会お茶代 100円/回

つどいの場いろいろ

認知症介護者家族の会 ケアラースカフェ「うぐいす」

毎月第4水曜日 13:30～15:00

場所: 萩市総合福祉センター

家族の方、ご本人さん、関心のある方、どなたでも参加できる会です。
認知症に関することや健康づくり（運動、栄養、メンタルケア等）など、ミニ講座と交流会の2部構成で開催しています。

☆ 参加費 100円程度



家族介護者交流会「ほわり」

～家族の介護を頑張っているみなさんへ～

毎月第4木曜日 13:30～15:00

場所: 奇数月: 須佐保健センター

偶数月: 田万川保健センター

介護についての情報交換する場、同じ立場の仲間との出会いの場です。

「ほっと一息」してみませんか？

☆ 参加費 100円程度



脳が元気になる運動教室！

毎月第3木曜日 9:30～11:00

場所: 萩市総合福祉センター

認知症の予防や転倒予防に効果があるといわれている、身体と頭を同時に使う運動「コグニサイズ」を、仲間と楽しみながら行う教室です。
身体機能だけでなく、頭も元気にしましょう。



認知症サポーター養成講座

今日からあなたも認知症サポーター！
認知症とともに、安心して暮らせるまちをみんなでつくりましょう！

月日 | 令和8年7月30日(木)

時間 | 13:30～15:00

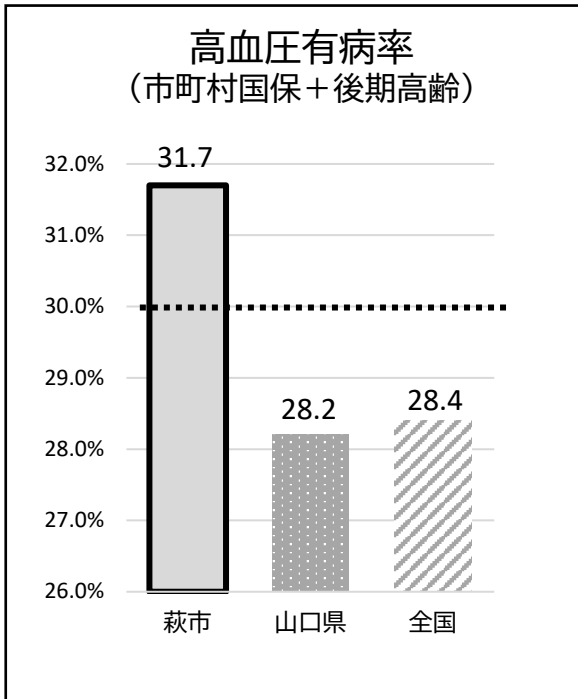
場所 | 萩市総合福祉センター

内容 | 認知症の病態、対応、サポーターの役割等



小中学生対象の「キッズサポーター養成講座」や、一般サポーターのステップアップ講座も開催しています。ご相談ください！

萩市の現状 その1 高血圧性疾患の有病率が高い！



高血圧有病率県内順位(抜粋)

順位	市町村	有病率
1	上関町	35.6%
2	山陽小野田市	33.3%
3	和木町	33.2%
4	長門市	32.4%
5	萩市	31.7%
6	岩国市	31.1%
7	周防大島町	31.0%
8	山口市	30.6%
9	下松市	30.4%
10	宇部市	30.3%

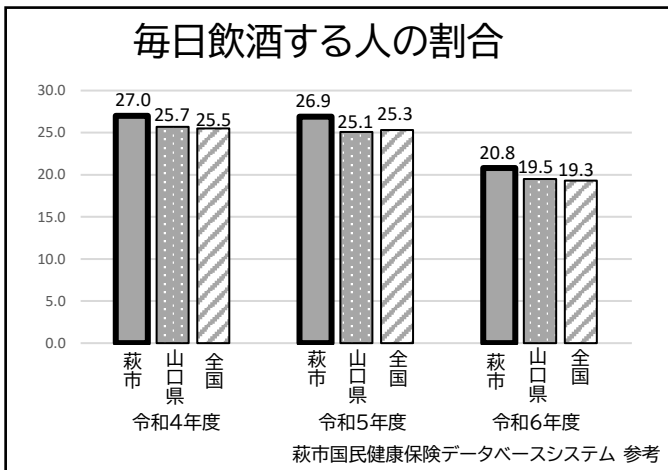
高血圧の有病率は、全国・県が30%未満に対し、萩市は30%を超えています。有病率県内順位は、19市町中5位であり、県内でも上位です。



厚生労働省「NDB集計データ(2023年度4月~3月診療分)」参考

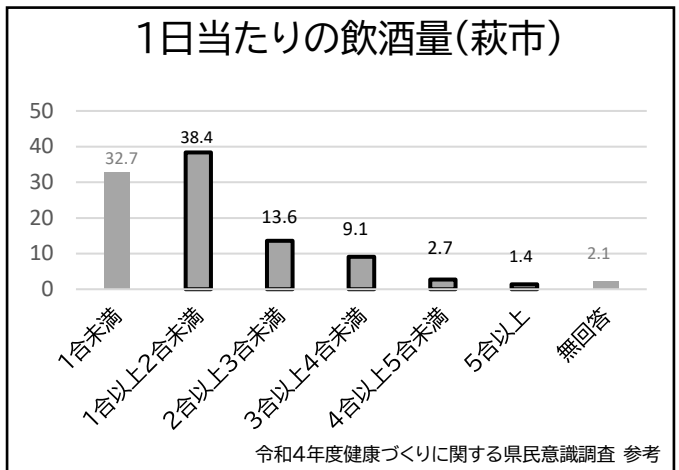
萩市の現状 その2

毎日飲酒する人が多い！



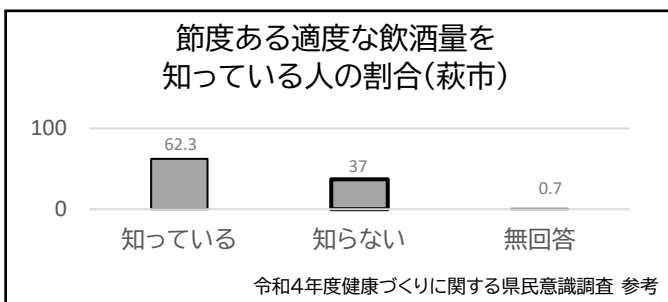
萩市の現状 その3

1合以上飲む人が多い！



萩市の現状 その4

適度な飲酒量を知らない人が4割近く！



ミニ知識

1日の飲酒量の目安

ビール	日本酒	焼酎	ウイスキー
中ビン1本	1合	0.6合	ダブル1杯
			グラス少なめ2杯

1日の食塩摂取目標量

1日の食塩摂取目標量


男: 7.5g未満
女: 6.5g未満



高血圧症を予防する食事のポイント

1 塩が多く含まれる食品の食べる量や頻度を控える

塩が多く含まれる食品

梅干し  1個 2.2g	たくあん  3切 1.0g	ゆでうどん  1玉 0.7g	食パン  5枚切 1枚 0.9g
カレールー  1皿分 2.1g	あじの開き  1尾 1.4g	かまぼこ  3切 1.0g	インスタントみそ汁  1杯分 1.9g

2 上手に減塩を取り入れる

塩が多く含まれている調味料を減らして、旨味や酸味、辛味、香りを生かせば薄味でもおいしさを感じやすくなります。

<旨味>

天然なものでしっかりだしをとれば少ない調味料でも料理がおいしく仕上がります。



<酸味>

味が物足りないときは酢や柑橘酢を加えましょう。酸味が塩味を引き立ててくれます。



<辛味>

からしやわさび、唐辛子、カレー粉などの辛味を使うと味にアクセントがつけます。



<香り>

ねぎやしょうがなどの香味野菜やごまなどの種実類を使うことで香りが増し味が感じやすくなります。



塩が多く含まれる調味料を意識して減らすことも大切です。

減塩しょうゆは、通常のしょうゆよりも塩分を半分程度に抑えることができるため、同じ量使うのであれば、減塩に効果的といえます。



大さじ1当たりの食塩相当量

薄口しょうゆ	3.0g
濃口しょうゆ	2.7g
減塩しょうゆ	1.5g
麦みそ	1.8g
ウスターソース	1.2g
ケチャップ	0.6g

お酒との付き合い方のポイント

●アルコールは肝臓で分解

肝臓の はたらき



<代謝>

- ・糖分の貯蓄放出の調整
- ・アルブミン、血液凝固たんぱくなど合成、アンモニアの代謝
- ・コレステロールの代謝、脂肪酸の代謝
- ・ビリルビン合成

<解毒・排泄>

- ・薬物の解毒、アルコールの代謝
- ・細菌や異物、毒素を処理する
- ・ホルモンの代謝

アルコール飲み続けると…
脂肪肝、肝線維症、肝硬変、
アルコール性肝炎、アルコール依存症、全身の臓器への障害の可能性が！！

Q ビール1缶くらいなら1時間仮眠をしたら運転をしても大丈夫？

A 一般的に体重約60～70kgの成人で、ビール500mlロング缶1本のアルコールを分解するためには、約3～4時間かかるといわれています。アルコールの分解スピードは個人差があり、性別、年齢によっても異なるため注意が必要です。また、睡眠によってアルコールの分解はむしろ遅くなるという研究報告もあります。

お酒と上手に付き合う心構え（適正飲酒の10か条）

- ① 談笑し楽しく飲むのが基本です
- ② 食べながら適量範囲でゆっくりと
- ③ 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
- ④ つくろうよ 週に2日は休肝日
- ⑤ やめようよ きりなく長い飲み続け
- ⑥ 許さない 他人への無理強いイッキ飲み
- ⑦ アルコール 薬と一緒に危険です
- ⑧ 飲まないで 妊娠中と授乳期は
- ⑨ 飲酒後の運動・入浴 要注意
- ⑩ 肝臓など 定期検査を忘れずに

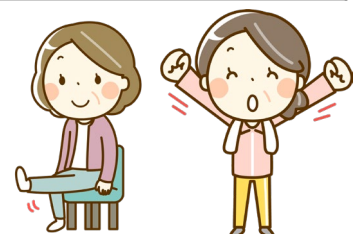




● 健康運動教室のご紹介

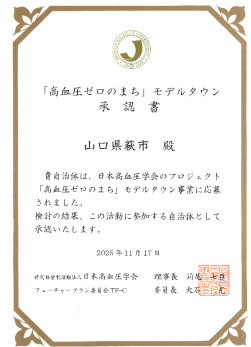
地域	教室名	会場	定例日	開始時間
萩	倉江運動教室	倉江公会堂	奇数月第2月曜	10:00~
	御許町健康教室	御許町公会堂	偶数月第3月曜	13:30~
	江向健康教室	江向1区公会堂	奇数月第2火曜	13:30~
	城東タマちゃん体操会	城東会館	奇数月第1水曜	13:30~
	越ヶ浜グッドヘルス	越ヶ浜介護予防センター	毎月 第2水曜	13:30~
	白水健康教室	白水会館	毎月 第2水曜	10:00~
	大井グッドヘルス	大井公民館	毎月 第1木曜	13:30~
	椿東健康づくり教室	椿東小地域ふれあいセンター	毎月 第1木曜	13:30~
	浜崎タマちゃん体操会	浜崎みんなの家	毎月 第3木曜	13:30~
	今古萩タマちゃん体操会	今古萩老人憩の家	奇数月第4金曜	13:30~
	三見ソナタ	三見公民館	毎月 第2金曜	13:30~
	堀内健康教室	堀内公会堂	偶数月第4木曜	13:30~
	【お問い合わせ】健康増進課 TEL0838-26-0500			
川上	川上健康運動教室	川上保健センター	毎月 第3金曜	9:30~
	【お問い合わせ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			
田万川	エアロビクス教室	小川交流センター 田万川コミュニティセンター	毎月 第2金曜 毎月 第4金曜	10:00~
	健康体操教室	小川交流センター 田万川コミュニティセンター	偶数月第1火曜 奇数月第1火曜	10:00~
	新・健康ちょ筋教室	田万川コミュニティセンター	毎月 第3火曜	9:30~
【お問い合わせ】田万川総合事務所市民生活部門 TEL08387-2-0300				
むつみ	むつみ楽しく体を動かす会	むつみ総合事務所	毎月 第1水曜	13:30~
	【お問い合わせ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			
須佐	みんなの健康運動教室	須佐保健センター	毎月 第2木曜	13:30~
	須佐元気もりもり体操	須佐保健センター	毎月 第1金曜	9:30~
	弥富元気クラブ	弥富老人憩いの家	毎月 第3火曜	10:00~
【お問い合わせ】須佐総合事務所市民生活部門 TEL08387-6-2016				
旭	あさひ健康運動教室	旭マルチメディアセンター/旭活性化センター	毎月 第4火曜	10:00~
	【お問い合わせ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			
福栄	福栄楽しく体を動かす会	ふくえ〜る	毎月 第2木曜	13:30~
	【お問い合わせ】健康増進課(萩市保健センター) TEL0838-26-0511			

- * 会場や日時は変更する場合があります。
- * 詳しい日程は、“広報萩”の保健ガイドに掲載しています。ご参照ください。



目指せ！「高血圧ゼロのまち」プロジェクト

萩市では高血圧が一因として挙げられる脳血管疾患や心疾患などの循環器疾患による死亡が県内他市と比較して多いことが健康課題となっています。そこで、日本高血圧学会が公募している「高血圧ゼロのまち」モデルタウン事業に応募し、学会の支援を受けながら高血圧ゼロの取り組みをすすめています！



目指す3つのゼロ

毎日血圧を測って、自分の健康は自分で守るにゃん！



①血圧未測定者ゼロ

②高血圧・塩分摂取量の基準を知らない人ゼロ

正常血圧

120/80mmHg未満（診察室）

115/75mmHg未満（家庭）

1日の塩分摂取量の目標

男性7.5g未満

女性6.5g未満

③高血圧のコントロール不良者ゼロ

3つゼロに取り組むことで健康寿命の延伸を目指します



いつでもどこでもフレイル予防！～介護予防体操を発信します～

萩市総合アプリ「はぎなび」にご当地体操のメニューが追加されました！



ご当地体操メニュー

- 萩のなないろ体操
おうちで簡単ストレッチ
- ちいと体操
フレイル予防で毎日元気に！
- こけんこけん体操
タオルを使って転倒予防
- 萩のパタカラ体操
口や舌を動かそう！
- フットケア体操
足先や足裏のお手入れを！

いつでも、どこでも、
どこからでも！



登録はこちら
LINEID
@hagicity



※ご当地体操のDVDご希望の場合は、地域包括支援センター（0838-25-3521）までご相談ください。

注意

動画の視聴には大量のデータ通信を行うため、携帯キャリアの回線を使用した場合は、追加の通信料が発生したり、通信速度が制限される場合があります。スマートフォンやタブレットでご視聴の場合は、Wi-Fi環境でのご利用を推奨します。

萩にゃん。健康チャレンジ!



● 萩にゃん。健康チャレンジ とは?

“健康に関する行動”でポイントがたまります。
一定のポイントがたまると、特典カードを受け取ることができ、県内協力店で利用することができる取り組みだよ。ぜひチャレンジしてみよう!

対象者	18歳以上の市民 (在勤・在学を含む)
実施期間	令和8年5月(保健ガイド到着後) ～令和9年3月31日
交付回数	ひとりにつき、年度に1回
協力店*	協力店一覧は、健康増進課・各総合事務所に設置しています。 下記ウェブサイトでもご覧いただけます。 ★やまぐち健康マイレージ事業 https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/mileage/index.html



裏面を参考に健康づくりに取り組む

チャレンジシート(下記)にポイントをためます。

特典カードを受け取る

35ポイント
たまったら、健康増進課までお越しください。*ウェブ申請もできます。

特典カードを協力店*に提示して、サービス・特典を受け取る

有効期限は、交付日の3か月後の月末までです。

山口県公式ウォーキングアプリも配信されています。ご活用ください。



やまぐち健幸アプリ 検索



チャレンジ終了時アンケート

- 問1 健康チャレンジに参加して、生活習慣に変化がありましたか?
生活習慣が改善した ・ 変化はなかった
- 問2 参加する前から運動習慣や健康に気をつけていた生活習慣がありましたか?
あった ・ なかった
- 問3 参加してよかったことは何ですか?(複数可)
- ①前より運動するようになった
 - ②体重が減った
 - ③健診結果がよくなった
 - ④禁煙できた
 - ⑤よく眠れるようになった
 - ⑥記録をつけるのが習慣になった
 - ⑦よい生活習慣が定着した
- 問4 健康習慣を続けられた秘訣は何ですか?(複数可)
- ①家族や仲間と参加したから
 - ②習慣になっていたから
 - ③記録をつけたから
 - ④健康になりたかったから
 - ⑤やせたかったから
 - ⑥健診結果をよくしたかったから

萩にゃん。健康チャレンジシート

35ポイントたまったら、萩市健康増進課もしくは各総合事務所まで特典カードと交換しに行きましょう!



← ウェブ申請もできます

住所	〒 (勤務・通勤先)		
氏名			
年齢	歳	性別	男性 ・ 女性
<input type="checkbox"/> 今年度初めての申請です。 * 当てはまれば <input checked="" type="checkbox"/> してください。			

実施期間 令和8年5月～令和9年3月末まで
お問い合わせ 萩市健康増進課 Tel.0838-26-0500
お預かりした個人情報は、市の健康づくり施策のみで使用します。



● ポイントのため方

すべて“自己申告”です。①と②③のいずれかの健康づくりに取り組み、35ポイントためましょう。

項目	ポイント	内 容
① 必須	10ポイント	健(検)診の受診 ※今年度受診したものが対象 特定健診、がん検診、後期高齢者健診、歯科検診、職場健診、人間ドック、若年者健診、妊婦健診、学校等で実施する健診、保健所等で実施する健診や検査(骨粗検診、HIV抗体検査、肝炎ウイルス検査等)
② 選択	1回当たり5ポイント	健康づくりに関する教室、イベントへの参加 健康づくり教室、ウォーキング大会、出前講座 など ※ 県内で行われる各種健康づくりイベントの情報は、下記のホームページに随時掲載しています。 ★健康やまぐちサポートステーション https://kenko.pref.yamaguchi.lg.jp/
		地域行事への参加、ボランティア活動 ○ 自身の健康づくりにもつなげる地域の清掃活動、介護ボランティア、観光ガイド ○ 献血への協力 など
③ 選択	1ポイント	生活習慣の改善に向けた取組 一目標設定一
	1日1ポイント	生活習慣の改善に向けた取組 一実践一 減塩に取り組む、1日350g以上野菜を摂る、1日8,000歩以上歩く、1日30分以上体を動かす、睡眠を十分とる、禁煙する、1日缶ビール(350ml)1本にする、よく噛んで食べる、毎食後歯みがきをする、毎日6時間以上寝る など



健康づくりの内容

実施した日にちをご記入ください



① 健(検)診の受診【10ポイント/回】					計
★必須					
/	/	/	/	/	
② 健康教室・イベント等への参加【5ポイント/回】					
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
③ 生活習慣の改善に向けた取組【1ポイント】					
●目標の設定					

●目標の実践【1ポイント/日】					計
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	
/	/	/	/	/	

ラジオ体操スタンプカードの添付でも可

35ポイントたまったら
特典カードと交換！！

合計

裏面の終了時アンケートの記入をお願いします