

宇部市 市民のための医療情報紙 **2026年春号** VOL.15

在宅医療だより

発行
一般社団法人 宇部市医師会
 【在宅医療提供体制充実支援事業】
 〒755-0072 宇部市中村三丁目12番54号
 TEL 21-5437 FAX 21-2717
 URL: https://ube-med.com/

宇部市健康福祉部 高齢福祉課
 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号
 TEL 34-8303 FAX 22-6026
 URL: https://www.city.ube.yamaguchi.jp

～家に居よう～ 在宅医療を続けよう

家に居たいという希望に沿い、調整、準備や用意をしながら在宅医療を続けます。在宅医療を続ける流れを、事例を通じてご紹介します。

【Aさんの場合】

Aさんは84歳の男性で、脳梗塞を患い、左半身麻痺が残っています。

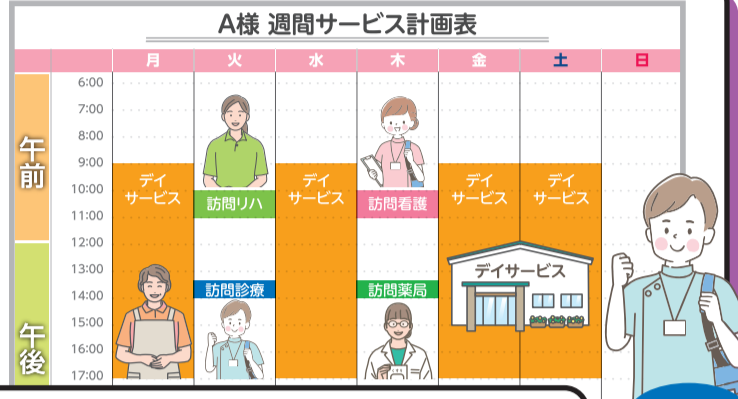


退院されてからおうちで過ごされて、いかがですか？ **何かご希望はありませんか？**

最初は不安でしたが、快適に生活しています。からだも動かせて、入浴もできるので、デイサービスに通う回数を**増やしたい**です。

体調は安定しています。デイサービスを増やすことは問題ありません。

次の内容で計画表を**調整**しました。



奥さまはいかがですか？

夫がずっと元気だいいのですが、熱が出たり、転倒したりしないか、**心配**です。

何かあったときに備えて、Aさんの場合は、「まずは訪問看護師に連絡する」と決めましょう。

体調に変化があれば、すぐにご連絡ください。状態を医師に報告し、指示を頂きます。**心配**ないですよ。

私一人なので、自分が疲れたり、急なことがあったりしたら、どうしたらいいのか、**不安**です。

ご主人の医療的な困りごとは訪問看護師へ、そのほかのことはケアマネへ相談してください。奥さまの介護負担を軽減することを「レスパイトケア」といいます。ショートステイなど宿泊サービスを定期的に利用することで、奥さまの疲れがとれ、Aさんご本人もリフレッシュできます。臨時の利用もできます。場合によっては医師と相談し入院を調整することもあります。**不安のないように準備や用意**をしましょう。

本人だけではなく、家族である私のことも支援してくださるので、**とても安心**しました。

多職種が連携して、Aさんらしく生活できるように支えるのが**在宅医療**です。

退院前の希望どおり、家に帰って、妻と二人でのんびり過ごしています。**やっぱり家がいい**です。

さあ、家に居ましょう。

受けようがん検診! 行こう特定健診!

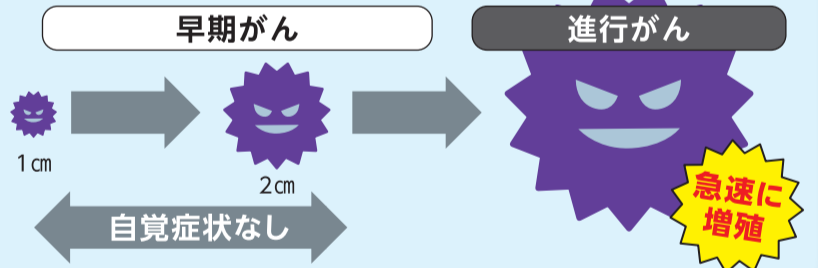


未来を守る、がん検診

2人に1人ががんになる時代。市の検診では5年間で約350人ががんが見つかっています。早期発見・早期治療のため定期的ながん検診を受けることが大切です。



定期的な検診が早期発見のカギ
 早期がんのうちに発見できる期間はわずか1～2年。この期間は自覚症状がなく、発見できる方法は「検診のみ」。定期的に検診を受けましょう。



【宇部市のがん検診】

種類	対象(令和9年3月31日時点の年齢)	内容
結核・肺がん検診	40歳以上	胸部X線検査
大腸がん検診	40歳以上	便潜血検査
胃がん検診	40歳以上	胃カメラ(50歳以上のみ)または胃のX線検査
子宮がん検診	20歳以上 ※昨年度受けていない人	内診、細胞診
乳がん検診	40歳以上 ※昨年度受けていない人	マンモグラフィ検査
骨粗しょう症検診	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性	骨量測定
歯周病検診 無料	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳	歯周組織の検査

お得にチェック!

50歳以上胃カメラを受ける場合
 自費 12,000円程度
 市の検診 **3,000円**

20代～50代の女性はクーポンで**無料**に!

子宮頸がん検診・乳がん検診 20～39歳の女性 40～59歳の女性
 ※対象の方には、6月中旬ごろに別途無料クーポンをお送りします。

職場等で受診する機会がない方へ **市の受診券を発行します。**

①または②からお申し込みください。

①インターネット

②電話
 宇部市保健センター
 TEL:0836-31-1777

お問い合わせ **宇部市保健センター** 〒755-0033 宇部市琴芝町二丁目1番10号 TEL(0836)31-1777 FAX(0836)35-6533

症状がない時こそ、健診へ

特定健診は、高血圧・糖尿病など、生活習慣病の早期発見を目的とした健診です。定期的な健診で自分の健康状態を把握し、生活習慣改善に向けて取り組むことが大切です。

Aさん 受ける

数値が高いことが発覚
 HbA1c 6.3% (治療開始の目安:6.5%以上)
 血糖値 118mg/dL (治療開始の目安:126mg/dL以上)

毎年受けて身体を**チェック**

生活習慣を見直し、健康を維持
 数値も改善
 HbA1c 5.8%
 血糖値 98mg/dL

Bさん 受けない

多忙等を理由にスルー
 “忙しい”
 “面倒”
 “痛くない”

5年後…
 糖尿病を発症、治療が必要に
 のどの渇きや疲労感を感じ受診すると…
 HbA1c 8.2%
 血糖値 185mg/dL
食事制限や内服が必要に

種類	対象	内容	費用
特定健診	40～74歳の国民健康保険 加入者	診察 身体測定 血圧測定 血液検査 尿検査	無料
健康診査	後期高齢者医療制度 加入者	【特定健診】心電図 推定1日食塩摂取量 眼底検査(医師が必要と判断した場合)	500円
		【健康診査】心電図(医師が必要と判断した場合)	自己負担の場合 約11,000円

※加入する医療保険によって、内容が異なる場合があります。

お問い合わせ ●宇部市国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者⇒ **宇部市保険年金課** 〒755-8601 宇部市常盤町一丁目7番1号 TEL(0836)34-8338 FAX (0836)22-6019

●上記以外の方⇒ 加入する医療保険者へ