

9月10日～16日は「自殺予防週間」

大切にしよう いのち

9月10日は、WHO（世界保健機関）が定める世界自殺予防デーです。日本でも、毎年自殺予防週間を設け、自殺予防の啓発活動を行っています。

悩んでいて苦しい時、周りに悩んでいる人がいて心配な時は、相談窓口を利用してみませんか。

▶相談機関（窓口、電話）

- ・福祉課 総合相談担当 ☎41-2672
※平日の午前8時30分～午後5時15分
- ・心の健康相談 ※要予約
毎月第4水曜日午後1時から、精神科医が相談を受けます。
- ・こころリフレッシュ相談 ※要予約
毎月第1・3火曜日午後1時から、臨床心理士などが相談を受けます。

▶電話相談

- ・ふくおか自殺予防ホットライン
☎092-592-0783 24時間365日対応
- ・福岡いのちの電話
☎092-741-4343 24時間365日対応

▶SNS相談

「厚生労働省 SNS相談」で検索

▶福岡県内の相談窓口

「福岡県 自殺予防」で検索

9月24日～30日は「結核予防週間」

結核健診を受けましょう

結核は、結核菌によって主に肺に炎症が起こる病気で、1日に6人が命を落とす重大な感染症です。最初は風邪に似た症状で始まりますが、高齢者の場合は症状が出ないこともあります。保健所では高齢者を対象とした無料の結核健診を行っています。ぜひこの機会に受診しましょう。予約は不要です。

- ▶とき 毎月第2・4水曜日午前9時～11時
- ▶ところ 保健所1階
- ▶対象 65歳以上
(昭和30年4月1日までに生まれた人)

- ▶内容 胸部レントゲン検査
- ▶持ってくるもの 健康手帳（持ってる人のみ）
- ▶受診料 無料（年度に1回限り）
- 問合せ 保健衛生課（☎41-2669）

女性のための排尿トラブル予防教室

排尿の仕組みを学び、尿失禁予防体操を行います。

早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防にもつながります。

- ▶とき 9月24日(火)午後2時～4時
(1時30分開場)
- ▶ところ 介護予防・相談センター延寿苑
(歴木1807-1291)

- ▶定員 先着10人
- 申込み・問合せ 9月5日(木)から、福祉課 総合相談担当（☎41-2672）へ

おむた健康いきいき
マイレージ対象事業

献血にご協力ください

【みなと校区】

- ▶とき 9月20日(金)
午前10時～正午、午後1時～3時30分
- ▶ところ みなと小学校ミーティングルーム

【倉永校区】

- ▶とき 9月26日(木)
午前10時～正午、午後1時～3時30分
- ▶ところ グッデイ倉永店駐車場



▶対象 400ミリットル献血は、男性は17歳～69歳、女性は18歳～69歳。いずれも体重50キログラム以上の人（65歳以上は、60～64歳に献血経験のある人） ※服薬等により献血できない場合あり。

▶持ってくる物 献血カードもしくは本人確認ができるもの（運転免許証、健康保険証など）

■問合せ 福祉課 障害福祉担当（☎41-2663）

大牟田みんなの健康展'19・ 健やか住みよか食育フェア

おおむた健康いきいき
マイレージ対象事業

健康展と食育フェアを同時開催します。歯科健診やがん検診・病気の事など、日頃相談しにくい事を一緒に解消出来る機会です。この機会に健康づくりと食育の大切さを実感しましょう。

- ▶ **と き** 9月8日(日)午前9時～午後2時
- ▶ **と ころ** 文化会館
- ▶ **入 場 料** 無料

- **問 合 せ**
大牟田医師会 (☎53-2673)
福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)

健康展、食育フェア来場の際の注意点

- ※駐車台数が限られていますので、できるだけ公共交通機関などを利用してください。
臨時駐車場として、大牟田中央小学校グラウンドを開放します（午前8時30分～午後3時）。
- ※文化会館の開場は午前8時30分で、健診などの開始時間は午前9時からです。

みんなの健康展'19・食育フェア 各種コーナー案内

医療健康相談・健診（検診）

健診受付（国保特定健診・国保20代30代健診・後期高齢者健診）／各種がん検診（胃・肺・大腸・子宮頸・乳腺）／呼吸器相談（COPD・睡眠時無呼吸症候群）／脳の若さ測定・相談／在宅医療相談／泌尿器科相談（おしっここの悩み相談）／眠れない人・気分が憂うつな人のための相談／医療なんでも相談室／心臓病相談／予防接種と乳幼児の視力相談／婦人科相談（思春期から閉経後まで、女性の保健相談）／眼科相談／皮膚科相談／耳鼻科・補聴器相談／外科・整形外科（ロコモティブ症候群）検診・運動指導／血管年齢測定検査（先着100人。当日9時から会場で時間を記載した整理券を発行します。）

看護・介護（予防）・リハビリ

リハビリ／ふれあい看護／訪問看護ステーション
おおむたあんしん介護（サービス事業者協議会）
おおむたあんしん介護（ケアマネ連絡協議会）

歯の健康相談・健診（検診）

口腔がん検診／歯科健診・相談
歯みがき指導とフッ化物塗布
（乳幼児は寝かせみがき）



食（食育）関連

食生活改善推進員協議会／栄養相談
食に関する各種ブース

各団体（企業）による相談

はり・きゅう相談／くすりと健康／糖尿病療養指導／筋肉を味方につけて／アンチエイジングダイエット／整骨院相談／救急／牛乳・乳製品による健康／ガスでできるみんなの健康／乳酸菌と健康／成年後見相談／出張！エコドライブ体験会／スタンプラリー景品交換所

医師・看護師体験

医療に携わるお仕事に興味がある人！
ぜひこの機会に体験してみませんか？

- ▶ **時 間** 午前9時～午後2時
- ▶ **と ころ** 文化会館2階
レッスン室

▶ 内 容

- ・ **医師体験** … ヒトの胃モデルを用いた内視鏡検査を体験しよう！実際に使用するオリンパス社の胃内視鏡を操作できます。
- ・ **看護師体験** … モデル人形を用いて血圧測定や身体の音を聞いてみよう！赤ちゃん(モデル)の抱っこもできます。



- ▶ **対 象** 将来医師や看護師になりたいと考えている小中高生
- ▶ **その他** 1時間に10人ずつ実施。
当日9時から会場で時間を記載した整理券を発行します。

食に関するブースが盛りだくさん！

▶ 皆さんの食育活動を応援

- ・食事バランスコマの展示
- ・ナッツで健康
- ・手打ちそば実演
- ・食事のバランスコーナー(食育クイズ)
- ・いちのたんぼの会コーナー(食・農業の啓発)
- ・ありあけのお食事宅配試食コーナー

▶ 食の安全・安心

- ・手洗いチェッカーで手洗い実験

▶ 学校、幼稚園の食育

- ・学校給食の紹介
- ・幼稚園児による食育の絵の展示

▶ 地産地消で食育推進

- ・地元農産物・物産品の販売

▶ 環境問題について

- ・食品ロスを考えよう



ふりかけ作り



野菜スタンプお絵かき

食育体験コーナー (小ホール)

- ・ふりかけ作り
- ・おいしいお茶のいれ方体験

集めよう！スタンプラリー

対象ブースを回り、スタンプを集めると、ジャー坊の特製缶バッジなど素敵な景品と交換できます。

大牟田健康づくり市民大会

とき 9月7日(土) 13:00～
ところ 文化会館 大ホール

・アトラクション

松原中学校吹奏楽部の演奏

・特別講演

ウォーキングトレーナー・池田ノリアキさんによる
新時代の【歩き方改革】！

健康元気寿命をアップする+上半身ウォーキング



食育アドバイザー講座

おおむた健康いきいき
マイレージ対象事業

食を通じた健康づくりのボランティア「食育アドバイザー(食生活改善推進員)・おおむた食育応援隊」になるための講座です。食と健康づくりをテーマに、医師・管理栄養士・歯科衛生士などによる講話、調理実習、簡単にできる運動などを行います。

食育アドバイザーの主な活動

- ・大牟田みんなの健康展・食育フェア等
イベントコーナー出展
- ・郷土料理の継承
- ・親子料理、男性料理教室
- ・市主催の料理教室での調理指導
- ・研修会の自主参加 など

▶ **対象** 原則、全日程に参加できる市内居住の成人

▶ **定員** 先着20人

▶ **参加費** 1,500円(調理実習材料費、保険料)

■ **申込み・問合せ** 9月2日(月)から、福祉課 健康対策担当 (☎41-2668) へ

回	とき	時間	ところ	主な内容
1	10月2日(水)	9:30~12:00	保健所3階	開講式、ボランティア活動、食中毒予防
2	10月11日(金)	10:00~14:00	中央地区公民館 (料理室ほか)	調理実習、栄養の基礎知識
3	10月18日(金)			調理実習、生活習慣病予防
4	10月23日(水)			調理実習、簡単にできる運動・ストレッチ
5	11月1日(金)			調理実習、歯科保健と食育
6	11月8日(金)			調理実習、子どもの食育
7	11月15日(金)			調理実習、大牟田の農産物・野菜の栄養
8	11月20日(水)	10:00~12:00	保健所1階	がんを知って予防しよう、閉講式

集団出前がん検診を実施します

おむた健康いきいき
マイレージ対象事業

早期にがんを発見するためには、定期的に受診することが大切です。

とき	ところ
11月9日(土)	地域交流施設「さいせい」
11月17日(日)	瓦町総合福祉センター
11月24日(日)◆	羽山台小学校
11月30日(土)◆	天領小学校

◆…国保特定健診・20代30代健診と合同実施

- ▶**検診項目** 胃・肺・大腸・子宮頸^{けい}・乳
- ▶**対象** 子宮頸がん検診は20歳以上、その他がん検診は40歳以上の市民。特定健診・20代30代健診は、市国保加入で未受診の人。
※詳細は問い合わせてください。

■**申込み・問合せ**

福祉課 健康対策担当 (☎41-2668)

秋のスポーツ教室

- 9月24日～11月26日の毎週火曜日に、各教室、全10回で開催されます

参加費2,000円を添えて申し込んでください。申込みは、9月4日(水)～11日(水)の午前9時～午後8時に市民体育館で受け付けます。各教室とも、先着順です。※電話での申し込みはできません。

■**申込み・問合せ** 市民体育館 (☎53-6003)

教室名	時間	ところ	対象	内容
健康体操教室	10:00～12:00	市民体育館アリーナ	男女100人	体調チェックと無理なく楽しい体操で健康づくり
ソフトテニス教室	14:30～16:30	市民体育館アリーナ	男女50人	軟式ボールを使用するテニスです
親子リズム体操教室	10:00～12:00	市民体育館柔道室	1～4歳児とその親・30組	親子で楽しむ歌と踊りとリズム体操
バドミントン教室	19:00～21:00	市民体育館アリーナ	男女50人	バドミントンの基礎から実践までを指導します
健美操教室	10:00～12:00	第二市民体育館	男女50人	呼吸と五臓六腑、精神を整えます

口の健康から始まる介護予防

おむた健康いきいき
マイレージ対象事業

歯にかみ巡回教室（3回教室）を開催します

口を健康に保つことはとても大切です。口が健康だと、誤嚥性肺炎などの病気予防だけでなく、認知症予防や転倒予防につながると言われています。教室では、歯科衛生士が、口の健康を維持・向上させる秘訣を伝えます。

会場・地域交流施設	定員	時間	1回目	2回目	3回目
①延寿苑 (☎51-4340・歴木)	10人	10:00～11:30	10/11(金)	10/18(金)	10/25(金)
②ゆいまーる (☎58-3608・岩本)	10人	10:30～12:00	11/12(火)	11/19(火)	11/26(火)

- ▶**内容** 口の健康についての講話と実習
- ・食べる前のリラックスと体操
 - ・口や唾液の動き
 - ・歯の磨き方や糸ようじの使い方
 - ・唾液をよく出すマッサージ法
 - ・窒息予防と窒息時の対処法

- ▶**対象** 65歳以上の市民で、3回とも参加できる人
- ▶**参加費** 1教室あたり、300円（3回分）
（歯ブラシ・歯間ブラシ等の教材費）

■**申込み・問合せ**

- ①事前に電話で会場（延寿苑）へ
- ②事前に福祉課 健康対策担当へ (☎41-2668)

転倒予防教室参加者募集

加齢に伴い、姿勢の変化、筋力の低下などが起こると、転倒しやすくなります。転倒によるけがや骨折は、毎日の生活に影響を与えるだけでなく、寝たきりの大きな原因ともなります。

この機会に自分の体の状態を知り、転ばない体づくりの方法を学んでみませんか？

- ▶ **内容** 転倒予防の講義、健康体操、体力測定、個別相談など
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **対 象** 転倒予防に関心のある65歳以上の人
- ▶ **持ってくる物** タオル、飲み物、筆記用具など
- ▶ **申込み** 各会場に電話で申し込んでください。

と き	時 間	ところ・問合せ	定 員
9月6日(金)	13:30～15:30	みのりの里いちの(☎32-8001・櫛野1021)	14人
10月8日(火)	10:00～12:00	延寿苑(☎51-4340・歴木1807-1291)	10人
10月8日(火)	13:30～15:30	ぱるす(☎51-8880・青葉町130-4)	15人
10月11日(金)	10:00～12:00	たんぽぽ(☎51-8807・八本町100-9)	12人
10月22日(祝)	13:30～15:30	集(☎58-4055・岩本新町2-4-3)	12人
10月22日(祝)	14:00～16:00	さくら並木ささはら(☎85-0185・下池町36-1)	20人
10月23日(水)	13:30～15:30	ほほ笑みガーデン(☎41-4737・諏訪町3-60)	10人

高齢者向け体操教室

負担の少ない筋刺激や脳刺激の運動を中心に、日常生活における基礎体力を維持・向上させる運動教室です

- ▶ **と き**
 - ① 9月26日(木)午前10時30分～11時15分
 - ② 10月 3日(木)午前10時30分～11時15分
- ▶ **定 員** 一般成人・各回20人 (先着順)
- ▶ **持ってくる物** タオル、飲み物
- ▶ **参加費** 無料
- ▶ **申込み** 9月4日(水)から、電話または窓口へ
※受付時間：午前8時30分～午後9時30分
※休所日：9月2日(月)・17日(火)
- ▶ **申込締切** ① 9月24日(火)、② 10月1日(火)
- **ところ・問合せ**
リフレスおおむた (☎58-7777)

聞いてみよう！ 私たちに肝腎なお話し

肝臓病（肝炎・肝がん）と腎臓病との関係や治療に関する講演、肝臓病に関するシンポジウム・個人相談会を開催します。

- ▶ **と き** 10月19日(土)午後1時30分～5時
(午後1時開場)
- ▶ **ところ** えーるピア久留米 視聴覚ホール
- ▶ **定 員** 250人 (先着順)
- ▶ **参加費** 無料
- **申込み・問合せ** 10月4日(金)までに久留米
大学病院福岡県肝疾患相談支援センターへ
(☎0942-31-7968)

第1回有明パーキンソン病 市民講座

- ▶ **と き** 9月14日(土)午後2時～
- ▶ **ところ** イオンモール大牟田 イオンホール
- ▶ **内 容** 講演など
「パーキンソン病の最新治療」
「日常でできるリハビリテーション
～転倒・誤嚥性肺炎予防～」
- ▶ **入場料** 無料 (申し込み不要)
- ▶ **その他** 動きやすい服装で参加
- **問合せ** 武田薬品工業(株) 筑後営業所
(☎0942-36-0211)