

流行する前に早めの接種を！

季節性インフルエンザの予防接種

インフルエンザは、風邪に比べ症状が重く、感染力が強い病気です。特に高齢者は、肺炎の併発などが起きやすく注意が必要です。インフルエンザが流行する前の体調の良いときに受けましょう。

▶対象 ①または②に該当する人

①接種日当日、65歳以上で、市内に住民登録（外国人登録）をしている人

②60歳以上65歳未満の人で心臓・腎臓または呼吸器の機能障害およびヒト免疫不全ウイルスにより、免疫の機能に障害が認められる人（身体障害者手帳1級で②の内容に該当する人。視覚・聴覚・肢体不自由の人は対象外）

▶期間 令和2年1月31日(金)まで

▶ところ 市内または荒尾市の実施医療機関
※事前に予約してください

▶回数 1回

▶自己負担金 1,000円

※生活保護を受けている人は無料

▶必要な物

- ・住所・氏名・生年月日が確認できる健康保険証や運転免許証など
- ・②に該当する人は、身体障害者手帳
- ・生活保護を受けている人は、生活保護受給証明書

■問合せ 保健衛生課 感染症担当 (☎41-2669)

令和2年3月31日まで！

成人用肺炎球菌予防接種

▶対象 過去に23価肺炎球菌ワクチン「ニューモバックスNP」を接種したことがない①または②の人

令和元年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人	
①	1) 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日生まれ
	2) 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日生まれ
	3) 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日生まれ
	4) 昭和14年4月2日～昭和15年4月1日生まれ
②	5) 昭和9年4月2日～昭和10年4月1日生まれ
	6) 昭和4年4月2日～昭和5年4月1日生まれ
	7) 大正13年4月2日～大正14年4月1日生まれ
	8) 大正9年4月1日以前生まれ
60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を持っている人（身体障害者手帳1級の人） ※身体障害者手帳1級を持っている人でも、視覚・聴覚・肢体不自由の人は対象外。	

▶期間 令和2年3月31日(火)まで

▶ところ 市内または荒尾市の実施医療機関
※事前に予約してください

▶回数 1回

▶自己負担金 3,000円

※右表に該当する人は無料

▶必要な物

- ・平成31年度成人用肺炎球菌予防接種対象者（ご案内）・・・保健衛生課にて発行
- ・住所・氏名・生年月日が確認できる健康保険証や運転免許証など
- ・②に該当する人は、身体障害者手帳
- ・右表に該当する人は、それぞれの書類

▶接種費用の助成

該当者	医療機関に提出する書類	申請先
非課税世帯	ア) 平成31年度介護保険料納入通知書（第1段階～第3段階の記載があるもの）	保健衛生課
	イ) 介護保険負担限度額認定証（有効期限内のもの）	
	ウ) 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証（有効期限内のもの）	
	エ) 予防接種自己負担金免除決定通知書	
生活保護世帯	生活保護受給証明書	保健課 (☎41-2667)

■問合せ 保健衛生課 感染症担当 (☎41-2669)

市国民健康保険の集団健診と集団出前がん検診を実施します

病気を早期発見し治療を行うために、定期的に健康チェックをしましょう。早めに申し込みをしてください。

	実施日	会場	申込期限	定員	備考
①	11/24(日)	羽山台小学校	10/29(火)	特定健診 80人	がん検診 同時実施
②	11/30(土)	天領小学校	11/6(水)	特定健診 80人	がん検診 同時実施
③	12/1(日)	市保健所	11/14(木)	特定健診 100人 歯周病検診 50人	歯周病検診・血圧のお話・減塩食試食 同時実施
④	12/8(日)	白川小学校	11/13(水)	特定健診 80人	がん検診 同時実施
⑤	12/11(水)	市保健所	11/26(火)	特定健診50人	夜間健診

※集団健診のほか、近くやかかりつけの医療機関で受ける個別健診があります。
詳しくは、各医療機関にお問い合わせください。

市国保の集団健診

▶対象 市国保に加入している20～74歳の人

次の人は対象外です

- ・受診日に国民健康保険に加入していない人
- ・今年度、すでに健康診査を受診した人
- ・今年度の市国保人間ドックを受けた人、または今後受ける予定の人

■申込み・問合せ

上表の期限までに保険年金課（☎41-2606）へ。
①②④の場合…事前に健診案内、受診票等を郵送。
③⑤の場合…受付時間を1週間前にはがき等で連絡。

集団出前がん検診

▶検査項目 胃・肺・大腸・子宮頸^{けい}・乳

▶対象 子宮頸がん検診は20歳以上、
その他のがん検診は40歳以上の市民。

■申込み・問合せ

上表の期限までに福祉課 健康対策担当（☎41-2668）へ。

※後期高齢者の健康診査も
受診できます！
詳しくは左ページをご覧ください

●注意事項

- ・同時実施日は、「国保の健康診査のみ」「がん検診のみ」の申し込みもできます。
- ・歯周病検診は、当日の特定健診・20代30代健診の受診者の中から希望する人のみ受診できます。
※個別の医療機関で歯周病検診を受診した人、後期高齢者は除く
- ・特定健診・20代30代健診の受診券を紛失した人は再交付します。
保険年金課（☎41-2606）へ連絡してください。
- ・各健診について、詳細は問い合わせてください。

日曜日に乳がん検査を

毎年10月第3日曜日は乳がん検診の受診環境をつくる「ジャパンマンモグラフィーサンデー」です。市内では市立病院が賛同し、マンモグラフィー検査が受診できます(医師の視触診・診察なし)。オプションとして乳腺エコー検査も追加可能です。

▶とき 10月20日(日)

▶ところ 市立病院 健診センター

▶定員 先着44人

▶検査費用 6,180円（大牟田市乳がん検診対象者は2,000円、無料クーポン券対象者は無料）

■申込み・問合せ 同センター（☎53-1061）へ

今年度の健康診査は3月まで！ 歯科健診は12月まで！

健康診査は、生活習慣病の早期発見や重症化の予防ができる大切なものです。また、歯科健診は、口腔機能低下や肺炎等の疾病の予防に効果的です。今年度の受診がまだの人は、早めに受診しましょう。

健康診査

▶ **対象** 後期高齢者医療の被保険者

▶ **受診方法**

①個別健診

事前に医療機関に問い合わせてください。

②集団健診

国民健康保険の集団健診を利用してください。

日程は、保険年金課 国民健康保険担当（☎41-2606）に問い合わせてください。

▶ **必要な物**

保険証・受診票・自己負担金（500円）

※後日、受診した医療機関から健診結果通知表を渡します。

歯科健診

▶ **対象** 後期高齢者医療の被保険者で、今年度76歳以上になる人

※昨年度受診した人は受診できません。

▶ **受診方法** 個別健診のみ

事前に医療機関に予約してください。

▶ **必要な物** 保険証・受診票・自己負担金（300円）

※受診票を紛失した人は再交付します。

福岡県後期高齢者医療広域連合（☎092651-3111）へ連絡してください。

■ **問合せ** 保険年金課 後期高齢者医療担当
（☎41-2665）

『脳健康チェック』を開催します ～もの忘れは早期発見が大切です～

もの忘れを単に「年のせいだから仕方がない」「予防できない」と思っていませんか。もの忘れはいろいろな脳の病気が原因となって起こり、早期発見することで治療や進行を遅くすることもできます。市では、『脳健康チェック』を以下の日程・会場で実施します。皆さん、ぜひ参加してください。

日時	会場	定員
10/29(火) 14:00～16:00	三池地区公民館 (三池629-2)	20人
11/13(水) 14:00～16:00	地域交流センターしらかわ (上白川町1-246)	20人
11/15(金) 10:00～12:00	内山公民館 (吉野322-2)	25人
12/5(木) 10:00～12:00	かたらいの森ひばりが丘 (櫛野3260-102)	25人
1/31(金) 10:00～12:00	三川地区公民館 (上屋敷町1-12-3)	20人
2/21(金) 14:00～16:00	手鎌地区公民館 (手鎌1300-42)	20人

▶ **内容** 認知症の話、脳の体操、もの忘れチェックカード、相談

▶ **所要時間** 2時間程度

▶ **参加料** 無料 ※要申し込み（先着順）

■ **申込み・問合せ**

福祉課 総合相談担当（☎41-2672）へ

●ゆめタウンでも開催します！

▶ **日時** 10月5日(土)午前9時30分～

▶ **会場** ゆめタウン大牟田 2階わくわく広場

▶ **定員** 先着80人

※当日9時30分～正午まで整理券を配布。
無くなり次第終了。

▶ **参加費** 無料

▶ **内容** 脳や口の健康チェック、骨密度や血管年齢チェック、なんでも相談コーナー

「脳健康チェック」を開催してみませんか？
～開催を希望する団体を募集します～

▶ **開催日時** 平日の午前9時～午後5時(2時間程度)
※希望日程で調整します。

▶ **対象** 5人以上の団体
(地域のふれあいサロンや校区まちづくり協議会など)

▶ **費用** 無料

■ **申込み** 福祉課 総合相談担当へ

胃内視鏡（胃カメラ）検診を受診しましょう

おおむた健康いきいき
マイレージ対象事業

最近の研究で、胃内視鏡（胃カメラ）検査により胃がんの死亡率が減少することが証明されています。市では、胃内視鏡検診を行っていますので、進んで検診を受けましょう。



胃内視鏡検診の内容

対象者	50歳以上の市民
受診回数	2年度に1度
自己負担金	2,500円 ※市が12,500円負担
内容	問診・胃内視鏡検査
申込方法	予約が必要。 直接、各医療機関に問い合わせ。
減免制度	以下の対象者は証明書があれば、 料金が半額。検診当日に持参。 ・後期高齢者医療被保険者 ・市民税非課税世帯 ・生活保護世帯

※胃エックス線（バリウム）検査を希望する場合は、
集団がん検診を申し込んでください。

※同一年度内に胃内視鏡検診と胃エックス線検査
を受診することはできません。

●注意事項

- ・注意事項は予約時に医療機関に確認してください。
- ・胃内視鏡検診中に生検が必要となった場合は保険診療
となりますので、医師と十分話し受診してください。
- ・検診結果は受診した医療機関で直接聞いてください。
- ・再検査が必要となった場合は、必ず受けてください。

胃エックス線検査と胃内視鏡検査の違い

・胃エックス線検査

バリウムを飲んで胃粘膜に付着させ、レントゲン
撮影をし、撮影した画像の粘膜の形状から診断。

・胃内視鏡検査

カメラのついた細長い管を口または鼻から挿
入し、直接胃の粘膜を観察し、診断。

初期のがんも発見可能。

市の胃内視鏡検診の結果（7月末現在）

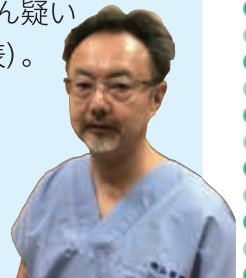
年度	受診者数	要精密検査者数	胃がん	胃がん疑い
H28	262	48	0	2
H29	403	73	0	5
H30	492	82	3	5

市と大牟田医師会は、全国でも先駆けて
胃内視鏡検診を導入しました。

その結果、「胃がん3例、胃がん疑い
12例」が診断されています（上表）。

皆さん、ぜひ胃がんの発見に
効果的な内視鏡検診を受診して
ください。

西山醫院 西山 努 先生



■問合せ 福祉課 健康対策担当（☎41-2668）

胃内視鏡検診医療機関一覧（6月1日現在）

医療機関名	住所	電話番号	医療機関名	住所	電話番号
有明病院	船津町	52-5245	坂本内科医院	黄金町	51-3200
井上内科クリニック	不知火町	52-4602	向坂内科クリニック	三池	51-7585
岩井外科胃腸科医院	久福木	52-6565	友永医院	青葉町	52-2523
えだみつクリニック	龍湖瀬町	52-8746	永江医院	中町	53-5921
江の浦医院	みやま市高田町	22-5050	長岡内科医院	倉永	58-0909
大津胃腸科専門科クリニック	南船津町	56-0292	西村クリニック	白川	54-5457
大牟田中央病院	歴木	53-5111	西山醫院	新町	56-5111
大牟田天領病院	天領町	54-8482	早川内科医院	本町	54-6600
小野胃腸科内科医院	三池	54-7237	平井外科産婦人科	明治町	54-3228
梶原クリニック	唐船	56-4818	山下医院	手鎌	52-5077
こがクリニック	吉野	50-1800	ヨコクラ病院	みやま市高田町	22-5811
こはまクリニック	小浜町	41-8800	吉岡クリニック	曙町	43-6027
米の山病院	歴木	41-1315	吉田クリニック	三里町	53-6103
済生会大牟田病院	田隈	53-2488			

認知症介護家族のための「認知症介護学習コース」

認知症は誰もがなりえる身近な病気です。周囲の人の関わりや環境の工夫によって、本人らしさを保つことや症状を穏やかにすることができると言われています。

認知症という病気を正しく理解し、家族だけで抱え込まないことが大切です。

第1回 10月17日(木) 13:30~15:30
薬や治療について学び、上手に向き合っていこう!
 ▶講師 みさき病院認知症専門医・田中 清貴さん

第2回 11月21日(木) 13:30~15:30
認知症を正しく理解し、介護をもっと楽にしよう!
 ▶講師 認知症コーディネーター・大谷 るみ子さん

第3回 12月19日(木) 13:30~15:30
お互いが安心と心地よい排泄ケアにしよう!
 ▶講師 コンチネンスアドバイザー・種子田 美穂子さん



第2回講師：大谷さん

なかなか相談できずに悩んでいませんか？
 日々の介護の役に立てればと思っています。
 多くの参加を待っています。

いずれも、

▶**ところ** 総合福祉センター（瓦町）

▶**参加費** 200円（資料代等）

■**申込み・問合せ** 大牟田市介護サービス事業者協会（福祉課 総合相談担当内 ☎41-2672）

400ミリットル献血にご協力ください

とき	ところ	主催
10月10日(木) 10:00~12:00、13:00~15:30	ミスターマックス大牟田 駐車場	天の原・玉川校区まちづくり協議会
10月14日(祝) 10:30~12:00、13:00~16:00	イオンモール大牟田	福岡県赤十字血液センター
10月19日(土) 10:30~12:00、13:00~16:00	帝京大学福岡医療技術学部 学園祭	帝京大学福岡医療技術学部
10月21日(月) 10:00~12:00、13:00~15:30	マミーズ羽山台店 駐車場	羽山台校区まちづくり協議会
11月1日(金) 10:00~15:30	ゆめタウン大牟田 駐車場	大牟田3ライオンズクラブ

▶**対象** 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）
 ※服薬等により献血ができない場合もあります。

▶**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）

オストメイト健康教室

オストメイトやその家族のQOL(生活の質)の向上の場として研修会や相談会を開催します。

▶**とき** 10月12日(土)午後2時~4時
 ▶**ところ** 総合福祉センター 3階研修室（瓦町）
 ▶**テーマ** オストメイトの訪問介護事情を教える
 ▶**講師** 皮膚・排泄ケア認定看護師 竹下 裕子さん
 ■**問合せ** 日本オストミー協会福岡県支部（☎・FAX 092-572-7788）、同支部・鈴木（☎080-1215-1021）

10月10日は「目の愛護デー」

「今年もしっかり、目目チェック
 目のことはお近くの眼科専門医へ」

いま、スマートフォンやテレビの視聴など眼に負担をかけることが多くなっています。目を休めながら、視力の保持に努めましょう。

あなたの目の健康を守るために、年に一度は眼科専門医を受診し、症状の出にくい病気をチェックしてもらいましょう。

第7回いきいき健康ウォーキングを開催します

おおむた健康いきいきマイレージ事業では、健康マイレージカードを掲示するとさまざまな特典を受けられる協力店を登録しています。中心市街地のおおむた健康いきいきマイレージ事業の協力店を歩いて巡ります。気軽にウォーキングを楽しみながら、協力店だけでなく、まちの魅力も再発見してみませんか。

- ▶ **と き** 10月17日(木)午後1時30分～
- ▶ **集合場所** えるる
- ▶ **内 容** 健康マイレージ事業の説明、健康講話、ウォーキング（えるる→新栄町→栄町→銀座通り→築町）
- ▶ **定 員** 先着15人
- ▶ **参加費** 無料
- **申込み・問合せ** 10月4日(金)から福祉課 健康対策担当（☎41-2668）へ

男性のための排尿トラブル予防教室

排尿の仕組みを学び、男性特有の悩みに対処できるような予防教室です。早い時期に予防体操を行うことが失禁の予防につながります。

- ▶ **と き** 10月28日(月)午後2時～4時
(1時30分開場)
- ▶ **と ころ** 市役所 職員会館2・3会議室
- ▶ **定 員** 先着20人
- **申込み・問合せ** 10月7日(月)から福祉課 総合相談担当（☎41-2672）へ

「のど」は健康の玉手箱講座

40代から衰える「のど」。楽しく「のど」を若返らせて、いきいきした生活を送りましょう！

- ▶ **と き** 10月31日～11月28日の毎週木曜日
午前10時～正午（全5回）
- ▶ **と ころ** 三川地区公民館
- ▶ **内 容** 歌、飲み込みの体操と講話、口腔ケア
- ▶ **対 象** 成人・15人 ※応募者多数の場合は抽選
- ▶ **受講料** 400円（別途材料費200円）
- **申込み・問合せ** 10月24日(木)までに、電話、メールまたは直接同館（☎52-5957 メール e-mikawa01@city.omuta.fukuoka.jp）へ

おためしクッキング ～からだにやさしい減塩食、作ってみませんか～

食は、一生の体づくりにとても大切なこと。減塩食は体にいいとわかっていても、難しいと思いませんか？大牟田市食生活改善推進員協議会の協力により、だしや減塩調味料の使い方、秋の食材を使った減塩食の作り方を楽しく学べます。

- ▶ **と き** 10月30日(水)午前10時～午後2時（受け付け9時30分～）
- ▶ **と ころ** 三池地区公民館
- ▶ **対 象** 市内居住の成人・20人
※応募者多数の場合は初参加者を優先
- ▶ **持ってくる物** はし、エプロン、三角巾もしくはそれに代わる物、手拭タオル、筆記用具
- **申込み・問合せ** 10月24日(木)までに保険年金課（☎41-2606）へ



冷やし魚のおろしあん