

スマホ初心者の人でも大丈夫！！

ウォーキングアプリAR体験会を開催します

ウォーキングは気軽にできる健康づくりの一つです。
アプリを使うことで、さらに楽しくウォーキングできます。
「使いたいけど登録方法がわからない」、「どんな機能があるかわからない」という人は、ぜひこの機会に参加してみませんか？



▶と き 2月22日(土) 午前10時～

▶ところ えるる2階 小研修室

▶内 容

- ①ウォーキングアプリの登録方法の説明と機能紹介
- ②AR体験会（えるる→新栄町→栄町などを歩きながらAR体験します！）

▶対 象 スマートフォンを持っている市民
※ただし、Android5.0以上、iOS11.0以上

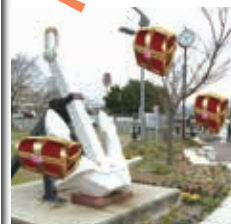
▶定 員 先着15人（申込不要）

▶参加費 無料

■問合せ 福祉課 健康対策担当（☎41-2668）



ARを使うと、
ジャー坊と一緒に
写真が撮れるよ！



※ARとは…実際の風景にバーチャルの視覚情報を重ねて表示するもの

気軽にできる運動を始めませんか？

参加無料
申込不要

地域ふれあい元気ウォーキング

身近で気軽にできる運動、習慣化できる運動のきっかけづくりに参加してみませんか。

▶と き 2月16日(日) 午前8時30分～受け付け（3時間程度）

※雨天時は体育館でニュースポーツ体験をします

▶集 合 銀水小学校 体育館

▶コース 銀水小学校～白銀川調節池公園周辺～白銀川～銀水小学校

▶持ってくる物 水筒、運動靴（雨天時は体育館シューズ）



ニュースポーツ体験教室

ルールが簡単で子どもから高齢者まで誰もが楽しめるニュースポーツ。
スポーツ推進委員が優しく丁寧に教えます。ぜひ体験してみませんか。

▶と き 3月4日(水) 午後6時30分～8時

▶ところ 第二市民体育館 アリーナ

▶種 目 カローリング、ごもくお手玉、ふうせんバレーボール、ペタンク

▶持ってくる物 体育館シューズ、飲み物、タオル

※動きやすい服装で参加してください。



■問合せ スポーツ推進室（☎53-1503）

おためしクッキング ～体にやさしい減塩食、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。だしや減塩調味料、旬の食材を使った美味しい減塩食の作り方を学ぶことができます。食事の味付けが濃いめかな?とされている人や生活習慣病が気になる人など、ぜひ参加してみませんか。今回は、ひなまつりにちなんだ料理を作ります。

- ▶とき 3月3日(火) 午前10時～午後2時(9時30分～受け付け)
- ▶ところ 三川地区公民館
- ▶対象 市内居住の成人・20人 ※今年度初参加の人のみ
- ▶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、手拭用タオル、筆記用具
- 申込み・問合せ 2月26日(水)までに、電話で保険年金課(☎41-2606)へ

12月開催の料理



もの忘れは早期発見が大切です!

『脳健康チェック』をしてみませんか?

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」と思っていないですか。もの忘れはいろいろな脳の病気が原因となって起こり、早期に発見することで、治療したり、進行を遅くしたりすることができます。ぜひ一度チェックしてみませんか。

- ▶とき 2月21日(金)午後2時～4時
- ▶ところ 手鎌地区公民館
- ▶定員 20人程度
- ▶内容 ミニ予防教室、もの忘れチェックカード、相談
- ▶参加費 無料
- 申込み・問合せ 福祉課 総合相談担当(☎41-2672)

開催団体を募集!

『脳健康チェック』を開催しませんか?

- ▶開催日時 平日午前9時～午後5時(2時間程度)
- ▶対象 5人以上の団体
- ▶費用 無料
- 申込み 福祉課 総合相談担当へ

大牟田市立病院 市民公開講座 ～最新のがんの診断・予防～

健診センターの久保田雅博医師が、健診センターでの各種がん診断・予防への取り組みについて、わかりやすく説明します。

質問タイムもありますので、気になっていることなどを気軽に尋ねてみませんか。

- ▶とき 2月15日(土) 午後1時30分～2時30分(午後1時～開場)
- ▶ところ 大牟田市立病院 大会議室
- ▶参加費 無料 ※申込不要
- 問合せ 同病院 経営企画課(☎53-1061)

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 2月17日(月)午後2時～4時(1時30分開場)

▶ところ くすのき(手鎌897)

▶定員 先着20人

■申込み・問合せ 2月4日(火)から福祉課 総合相談担当(☎41-2672)へ

今年度の特定健診・20代30代健診は3月19日まで！

「特定健診」は、生活習慣病の早期発見・重症化予防のために大切です。生活習慣病は、ある程度進行するまで自覚症状が無く、発症すると、脳卒中、心臓病、腎臓病などを引き起こす大変恐ろしい病気です。医療機関で治療中の人も、健診で新たな病気が発見される場合があります。1年に1回は、必ず受診しましょう。

▶対象 ※市国保に加入している人

- 特定健診 40～74歳までの人
- 20代30代健康診査 20～39歳までの人

▶健診項目

問診、身長・体重測定、腹囲測定、医師診察、
血圧測定、血液検査（脂質・肝機能・糖代謝・
腎機能）、尿検査、心電図、貧血検査
※一定基準に該当する人は、眼底検査あり

▶受診に必要なもの

- ・受診券（郵送しています）
- ・市国保保険証
- ・自己負担金（500円）

▶受診方法

- 個別健診 3月19日(木)まで
各医療機関に電話か窓口で予約
医療機関一覧はこちらから →



- 集団健診 2月19日(水)保健所（夜間健診）
3月7日(土)三池小学校
3月8日(日)駛馬小学校
保険年金課へ電話で予約

※受診券を紛失した場合は、再交付します。
保険年金課に連絡してください。

特定健診の受診率の推移

平成30年度の福岡県平均受診率は34.8%
で、大牟田市は県平均以下の状況です。

年度	受診率	県内60市町村 中の順位
H28	29.9%	48位
H29	30.4%	47位
H30	30.7%	50位

受診率は、国からの交付金の算定基礎等と
なっており、受診率が低いと、皆さんの保険
税が高くなる可能性があります。

これからは、人生100年時代と言われて
います。いつまでも元気で暮らすため
には、生活習慣病の早期発見・重症化予防
と生活習慣の改善が大変重要です！
「特定健診」を受診して、早期治療と
共に、食事や運動習慣を
見直しましょう。

大牟田医師会理事
西山醫院 西山 努先生



■問合せ 保険年金課 (☎41-2606)

薬代が安くなる！

ジェネリック医薬品を活用しましょう

ジェネリック医薬品(後発医薬品)とは？

先に開発された新薬(先発医薬品)の特許期間終了後に、同じ有効成分・同じ効き目として、
国が承認した医薬品のことです。開発費を抑えることができるため、自己負担も安くなります。

ジェネリック医薬品を希望するときは…

まず医師や薬剤師に相談してください。

※医師の判断で変更できない場合や、医療機関・薬局によって取り扱いがない場合もあります。

国民健康保険加入の皆さんへ

お急ぎください！歯周病検診は2月29日まで！

受診期限が迫っていますので、早めに各歯科医院へ予約しましょう。

▶対象

平成30年度に特定健診または20代30代健診を受診した人のうち、令和元年度も継続して市国保に加入している20～74歳の人

▶受診料 無料

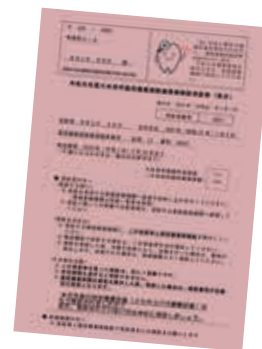
▶受診に必要なもの

- ・受診券（対象者に郵送しています）
- ・市国保保険証

▶受診方法

市指定の歯科医院に電話か窓口で予約

※歯科医院のリストは受診券と一緒に郵送しています。



今年の
受診券は桃色

※受診券を紛失した場合は、再交付します。
保険年金課に連絡してください。

■問合せ 保険年金課 (☎41-2606)

国民健康保険加入の皆さんへ

12月診療分の「医療費のお知らせ」を2月末に郵送

確定申告に
使えます

健康や医療に対する理解を深めてもらうために、「医療費のお知らせ(医療費通知)」を世帯主宛に郵送しています。確定申告で医療費控除の手続きをする場合に利用してください。

なお、通知が届く前に確定申告をする場合は、12月の診療分については、医療機関の領収書等をもとに申告してください。

■問合せ 保険年金課 (☎41-2606)

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

「高額介護合算療養費制度」 平成30年8月～令和元年7月分

医療費・介護サービス費の自己負担額を軽減します

医療保険と介護保険の1年間の自己負担額の合計が、自己負担限度額を超えた場合には、超えた金額を支給します。国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者で対象となる人には、2月末に通知書を郵送します。

※以下のいずれかに該当する人は、通知が来ない場合があります。問い合わせてください。

平成30年8月～令和元年7月の間、

- ・社会保険や国民健康保険、後期高齢者医療制度など、複数の医療保険に加入していた人
- ・市外から転入した人

■問合せ

保険年金課 国民健康保険担当 (☎41-2606)
後期高齢者医療担当 (☎41-2665)
福祉課 介護保険担当 (☎41-2683)

医療費の一部負担金の免除・猶予について

災害や事業の休廃止により収入が著しく減少する等の特別な事情で、医療機関への一部負担金の支払いが困難となった場合、6カ月を限度としてその支払いが免除または猶予される場合があります。詳しくは、保険年金課に相談してください。



歯の健康フェアを開催します

参加費
無料

大牟田市民なら誰でも自由に参加できます。
この機会に家族みんなで歯の健康について考えてみませんか？

▶と き 3月1日(日)午前9時30分～午後1時
(受付) 午前9時30分～午後0時30分

▶ところ 文化会館2階 展示室を中心に



■問合せ 保険年金課 ☎41-2606

■ 健診コーナー (当日受け付け)

- ◎歯の健診
- ◎歯並び相談
- ◎口の中のがん検診、^{がく}顎関節の相談 (定員40人)
- 【がん検診担当医】 久留米大学医学部
歯科口腔医療センター教授 楠川^{くすかわ} 仁悟^{じんご}先生

■ 口臭測定コーナー

- ◎検査機による数値測定

■ 健口体操コーナー

- ◎口の渇き度チェック
- ◎口の中が潤う体操
- ◎口の悩み相談

■ 指導コーナー

- ◎歯磨き指導
- ◎フッ化物(フッ素)の無料塗布
※必ず歯の健診を先に受けてください
- ◎乳幼児の寝かせ磨き
- ☆アンパンマン・バイキンマンと遊ぼう
(午前10時ごろから)

■ 実演コーナー

- ◎石ころの人形プレゼント
- ◎指の型をとってみませんか

■ 展示コーナー

- ◎歯の健康パネル

～体の健康のために、お口のケアが大切です～

「歯の健康フェア」は、歯と歯ぐきの定期的な検診の重要性を啓発し、お口の健康維持を目的に開催しています。お口のケアを行うことで、体の健康にもつながります。ぜひフェアに遊びに来てください。

また、市国民健康保険と大牟田歯科医師会では、歯を失う原因で最も多い歯周病の早期発見・早期治療のために、歯周病検診も行っています。定期的に検診を受け、80歳になっても20本の歯を保つことを目標に、お口のケアを大事にしましょう。



大牟田歯科医師会
永江 正廣会長

▶主 催

大牟田歯科医師会
大牟田市国民健康保険

▶協 力

久留米大学医学部歯科口腔医療センター
福岡県南部地区歯科技工士会
福岡県歯科衛生士会南支部

※当日は、会場の駐車場は大変混雑が予想されます。
なるべく公共交通機関を利用してください。

