

食生活を豊かにするために

オリジナルレシピを募集します

食育の取り組みの一環として「大牟田市レシピコンテスト」を開催します。あなたのおうちの自慢料理を応募してみませんか。



▶対象 小学生以上の市民

▶募集部門

- ①野菜がたっぷりとれる料理
- ②家庭で受け継がれている伝統的な料理
- ③ごみ減量につながる料理(食材を無駄なく使う、食べきれなかった料理を作り変えるなど)

▶応募期間 8月17日(月)～9月30日(水) ※当日消印有効

▶応募方法 応募用紙に必要事項を記入のうえ、料理の写真を添付し、郵送またはメールで申込み

※応募用紙は、市ホームページまたは福祉課健康対策担当（保健センター3階）で入手可

▶応募上の注意 次のすべてを満たすものであること

- ・3部門のうちどれか1つに該当するもの
- ・一般家庭で作ることのできるもの
- ・他のコンテストやインターネット等で未発表のもの

▶応募作品の使用等

- ・応募レシピ(写真含む)の著作権は市に帰属し、食育推進に利用する。
- ・入賞レシピは、氏名、在学学校名（学生に限る）を公表。

※提供された個人情報については、コンテスト以外には使用しません。

▶選考方法 書類選考（最優秀賞1名、優秀賞2名）。

市ホームページなどで結果発表を行います。

※入賞者には、表彰状と副賞を郵送します。

■申込み・問合せ 福祉課 健康対策担当（☎41-2668）

住 所：〒836-0843 大牟田市不知火町1-5-1

保健センター内 福祉課 健康対策担当

メール：e-fukushi01@city.omuta.fukuoka.jp

ものの忘れを早期発見するために！

『脳の健康チェック』をしてみませんか？

ものの忘れを単に「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、治療することや進行を遅くすることもできます。ぜひこの機会に一度チェックしてみましょう。

日時	会場	定員
8/31(月) 10:00～12:00	三池地区公民館 (三池629-2)	20人
9/10(木) 14:00～16:00	ほほ笑みガーデン (諏訪町3-60)	15人
9/23(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
10/15(木) 10:00～12:00	吉野地区公民館 (白銀781-3)	15人
11/24(火) 10:00～12:00	さくら並木ささはら (下池町36-1)	10人
2/26(金) 14:00～16:00	手鎌地区公民館 (手鎌1300-42)	20人

- ▶内 容 ・ミニ予防教室
・もの忘れチェックカード
・相談

▶所要時間 2時間程度

▶参加費 無料 ※要申し込み

■申込み・問合せ

福祉課 総合相談担当（☎41-2672）

『ふくおか健康ポイントアプリ』特典協力店を募集しています

県が配信する「ふくおか健康ポイントアプリ」では、歩数や体重、健（検）診受診などを記録することでポイントが貯まり、協力店でのサービスを受けられるなど、お得な特典が受けられます。県民向けアプリの協力店になってみませんか。

ダウンロードは
こちら！



特典協力店に登録すると、こんなメリットがあります！

- ・協力店のステッカー掲示で「健康づくりを応援しているお店」として、イメージアップに繋がる！
- ・専用サイトに掲載されるので、お店・事業所の情報をPRできる！新規の来店者にも期待！

協力店でのサービス提供の流れ



カードは
スマホ上に
表示！

ふくおか健康
ポイントカード

● サービス内容の例

- ・食事をした人にコーヒーをサービス
- ・1000円以上お買い上げで5%引き
- ・来店者へ粗品をプレゼント など

※無理のない範囲で設定してください。
※サービス内容の見直しは可能です。
※全ての来店者に行うサービスは対象外です。

協力店への参加登録方法

- ①「ふくおか健康ポイントアプリ特典協力店登録フォーム」に必要事項（店舗名、サービス内容、PRなど）を入力
- ②店舗紹介写真のデータ(JPEGなど)を選ぶ
- ③「登録」ボタンを押す
- ④登録内容を確認後、「ふくおか健康ポイントアプリ専用サイト」に公開される

ふくおか健康ポイントアプリ
特典協力店登録フォームURL
<https://fukuoka-kenko/biz/entry>



こちらから登録できます

夏場の食中毒に注意しましょう

○157等の食中毒は、気温が高くなる夏から秋にかけて多発します。主に腹痛や水のような下痢、血便などの症状が見られますが、乳幼児や高齢者の場合は、重症化し、死に至る場合もあります。食中毒を正しく理解し、予防することが大切です。



食中毒を防ぐための3原則

1. 菌をつけない
手指や調理器具の洗浄、消毒を徹底する。
2. 菌を増やさない
食材は購入後すぐに冷蔵・冷凍保存し、早めに消費する。
3. 菌をやっつける
肉や魚は中心部まで十分に加熱する。

家庭内での感染を防ぐためにできること

- ・早めの受診
- ・十分な水分補給
- ・菌がつきやすい場所の消毒（トイレの取っ手、ドアノブ等）
- ・共用タオルは使わない
- ・手洗いの徹底（トイレ後、食事前等）

食中毒かも
と思ったら...

■問合せ 県南筑後保健福祉環境事務所 感染症係
(☎72-2812)

集団がん検診を受けましょう

がんを早期発見・早期治療するためには、定期的な検診が重要です。集団検診だけでなく、指定の医療機関で受診する検診もあります。詳しくはホームページか『広報おおむた6月1日号』で確認してください。

検診の種類	対象（市民）	自己負担金	市の助成がない場合の 検査費用額（目安）	検査の内容	備考
胃がん	40歳以上	500円	約15,000円	問診、胃部エックス線撮影（バリウム検査）	
大腸がん		400円	約4,300円	問診、便潜血検査（自宅で2日採取）	
肺がん		500円 ※65歳以上は無料	約6,820円	問診、胸部エックス線撮影 ※喀痰検査は問診の結果、必要な場合のみ	65歳以上は 結核検診も兼ねる
乳がん		1,000円	約8,500円	問診、マンモグラフィ1方向	49歳以下は マンモグラフィ2方向
子宮頸がん	20歳以上	500円	約4,700円	問診、内診、細胞診	

！ 受診回数には制限があります

※重複受診の場合の検査費用は全額受診者負担になります

- ・胃がん（バリウム検査）、大腸がん、肺がん検診は、1年度（4月から翌年の3月までの間）に1回。
- ・乳がん、子宮頸がん検診は2年度に1回（受診回数は集団がん検診および医療機関がん検診を含む）。
- ・今年度、胃がん検診の胃カメラ検査を医療機関で受けた人はバリウム検査を受けることができません。

集団がん検診（下半期） ※11月以降の地域での集団がん検診の日程は後日お知らせします

と き	ところ
10月	4日(日) ◆ 手鎌小学校
	7日(水) 保健センター
	10日(土) 地域交流施設「遊」
	18日(日)
	21日(水)
11月	4日(水) ★
12月	12日(土) ★
2月	3日(水) ★
3月	17日(水) ★

◆…国保の特定健診・20代30代健診と合同実施
詳しくは、保険年金課（☎41-2606）へ

★…子育て応援デー＆レディースデー

- ・受診中、就学前児童を預かり（予約時要申込み）
- ・女性医師、女性技師が対応（受診は男女問いません）

▶受付時間 午前9時～11時

※3/17(水)のみ午前9時～11時、午後1時～2時。
午後は胃がん検診のみ受診できません。

▶申込方法 ※検診日の約3週間前までに要予約

- ①窓口（保健センター3階）で予約
- ②電話で福祉課 健康対策担当へ予約
- ③電子申請（ホームページ）で予約



▶減免制度 次の人は、証明書（発行から3カ月以内のもの）を検診日当日に持参すると料金が半額になります。

- ①後期高齢者医療被保険者
- ②市民税非課税世帯
- ③生活保護世帯

■申込み・問合せ 福祉課 健康対策担当（☎41-2668）

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 8月31日(月)午後2時～4時
(1時30分開場)

▶ところ 手鎌地区公民館 研修室A

▶定 員 20人

■申込み・問合せ 8月5日(水)から福祉課
総合相談担当（☎41-2672）

健康診査を受けましょう

年に1度は健康チェックをしましょう。個別の医療機関または、集団健診のいずれかを受けることができます。

◆受診に必要なもの

受診券、保険証（国保・後期）、自己負担金（500円）

個別健診

お近くの医療機関やかかりつけ医で受診できます。

▶**申込方法** 事前に医療機関に電話予約後、受診

集団健診

右表の日程で、受診ができます。

▶**申込方法** 健診の3週間前までに電話で保険年金課へ

■**問合せ** 保険年金課（☎41-2606）

※詳細は市のホームページへ



＜集団健診の日程＞

実施日	会場	備考
9/5(土)	済生会病院健診センター	—
9/6(日)	米の山病院健診センター	—
9/13(日)	保健センター（旧保健所）	がん検診同時実施
9/16(水)	米の山病院健診センター	夜間健診（17時～）
10/3(土)	恵愛園	がん検診同時実施
10/4(日)	手鎌小学校	
10/18(日)	保健センター（旧保健所）	歯周病検診同時実施

※「健診のみ」「がん検診のみ」の申込みもできます

※がん検診の申込みは福祉課健康対策担当（☎41-2668）へ

ダニや蚊による感染症に注意しましょう

病原体を持っている蚊に刺されたり、マダニに咬まされると、日本脳炎等の感染症を発症することがあります。屋外で作業する場合などは、蚊やダニの被害にあわないように次のことに注意しましょう。

予防のポイント

- ・肌の露出を少なくし、虫よけスプレーを使用する等、蚊に刺されないようにしましょう。
- ・野外活動後は入浴し、ダニに咬まれていないか確認しましょう。
- ・ダニに咬まれた場合は、無理に引き抜こうとせず、医療機関で処置してもらいましょう。
- ・ダニに咬まれていた場合は、数週間程度は体調の変化に注意をし、発熱等の症状が出た場合は、医療機関で診察を受けましょう。

■**問合せ** 保健衛生課（☎41-2669）

アクティブシニアデビュー塾

からだのバランス整えます！ ～気軽にはじめる操体法～

操体法（楽な姿勢で痛くない動きを使って体のバランスを整える）の基礎学習や実習を行います。

▶**と き** 9月3日～10月1日 毎週木曜日
午前10時～正午（全5回）

▶**ところ** 中央地区公民館

▶**対 象** 原則として60歳以上・15人（抽選）

▶**受講料** 500円

■**申込み・問合せ** 8月25日(火)までに電話、メール
または直接、同館（☎53-1502、メール
e-tyuou01@city.omuta.fukuoka.jp）へ

アクティブシニアデビュー塾

無理なく！楽しく！ ～コアエクササイズフラ～

フラの動きを取り入れて楽しく下半身を鍛える講座です。楽しく体力づくりしませんか。

▶**と き** 9月15日～10月20日 毎週火曜日(9/22
除く) 午後1時30分～3時30分（全5回）

▶**ところ** 勝立地区公民館

▶**対 象** 60歳以上・20人（抽選）

▶**受講料** 500円

■**申込み・問合せ** 9月8日(火)までに電話、メール
または直接、同館（☎51-0393、メール
e-kattati01@city.omuta.fukuoka.jp）へ