

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

### 健康診査を受けましょう

⚠️ 新型コロナの影響で、中止や延期となる場合があります。

ずっと元気であるために、定期的な健康チェックが重要です。早めに予約しましょう。

#### <集団健診の日程>

実施日	会場	申込期限	備考
10/21(木)	米の山病院	10/7(木)	夜間健診 (17~20時)
10/24(日)	労働福祉会館	10/11(月)	歯周病検診合同
11/21(日)	羽山台小学校	10/25(月)	がん検診合同
11/27(土)	明治小学校	10/29(金)	
11/28(日)	天領小学校		

※定員になり次第締め切ります。  
 ※「健診のみ」「がん検診のみ」「歯周病のみ」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。  
 ※歯周病検診の申込みは、電子申請または保険年金課 (☎41-2606) へ。

▶ **対象** 国保に加入している20~74歳の市民、後期高齢者医療制度に加入している市民  
 ※今年度、すでに健康診査を受けた人や国保人間ドックを受ける(た)人は対象外です。

▶ **申込み** 申込期限までに電子申請または電話で保険年金課へ

電子申請はこちら→



▶ **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)

■ **問合せ** 保険年金課 (☎41-2606)

#### 一口メモ

＼ 特定健診を受けて、市販薬も控除に！／

#### 知っていますか？セルフメディケーション税制(医療費控除の特例)

セルフメディケーション税制とは、健康の増進や病気の予防のために特定健康診査やがん検診等の健康診断を受けている人が、自分や家族のために特定の市販薬(約2,400品目)を年間1万2,000円を超えて購入した場合に、超えた金額(上限8万8,000円)について所得控除を受けることができる制度です。

※セルフメディケーション…自分自身の健康に責任を持ち、軽度な身体の不調は自分で手当すること

詳しくはこちらへ



厚生労働省ホームページ

### がんの早期発見・早期治療のために

### がん検診を受けましょう

⚠️ 新型コロナの影響で、中止や延期となる場合があります。

新型コロナ感染拡大による受診控えが増えたことで、がんの早期発見が遅れています。がんの発見には定期的な受診が大切です。

とき	ところ
11/21(日)	羽山台小学校
11/27(土)	明治小学校
11/28(日)	天領小学校

▶ **検診項目** 胃・肺・大腸・子宮頸<sup>けい</sup>・乳

▶ **対象** 子宮頸がんは20歳以上、その他のがんは40歳以上の市民

■ **申込み・問合せ** 福祉課健康対策担当 (☎41-2668)

※全日程、国保の特定健診・20代30代健診、後期高齢者検診と合同開催

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。豪雨災害や新型コロナの影響、その他さまざまなことで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
- ・ **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、労働福祉会館で臨床心理士などが相談を受けます
- ▶ **南筑後保健福祉環境事務所** ☎72-2176  
平日の午前8時30分～午後5時15分
- ・ **こころの健康相談** ※要予約  
毎月第3水曜日午後1時から、労働福祉会館で精神科医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

厚生労働省  
ホームページ



### 福岡県内の相談窓口

「福岡県 自殺予防」で検索

福岡県  
ホームページ



## 秋のスポーツ教室に参加しませんか

9月28日～12月7日の毎週火曜日に、各教室、全10回開催されます

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50人	体調チェックと無理なく楽しい体操で健康づくり
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
健美操教室	10:00～12:00	第二市民体育館アリーナ	男女50人	呼吸と五臓六腑、精神を整えます
ソフトテニス教室	13:30～15:30	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
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

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6日(月)～13日(月)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)

## 「スポーツ2021市民の祭典」参加者募集

参加資格は、市内に居住または勤務している小学4年生以上の人です

競技名	部門	とき	ところ
ソフトバレーボール大会(4人制)	トリムの部：18歳以上男女／ファミリーの部：小学生と大人／フレンズの部：年齢男女問わず	10月9日(土) 9:00～受付	第二体育館
ミニサッカー大会(6人制)	小学1・2年生の部(ゴールキーパーなし)／小学3・4年生の部／小学5・6年生の部	10月9日(土) 8:30～受付	諏訪公園多目的広場
グラウンドゴルフ大会(個人競技)	—	10月17日(日) 8:30～受付	諏訪公園イベント広場

9月17日(金)までに、市民体育館にある所定の申込書に記入し、郵送またはFAXで同祭典実行委員会事務局(市民体育館内 〒836-0861 宝塚町2の86 ☎53-6003 FAX 59-0186)へ

私たちの健康は私たちの手で

## 食育アドバイザー講座を開催します

託児あり

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。



ふりかけ作り体験コーナー（食育フェア）

▶対象 原則、全日程に参加できる市内居住の成人・先着20人（男女問わず）

▶参加費 1,500円（調理実習材料費、保険料）

■申込み・問合せ 9月6日(月)から、福祉課健康対策担当（☎41-2668）へ

### 食育アドバイザーの主な活動

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

回	とき	時間	ところ	主な内容
1	10月6日(水)	9:30~12:00	中央地区公民館 (料理室ほか)	開講式、ボランティア活動、食中毒予防
2	10月13日(水)	10:00~14:00		調理実習、栄養の基礎知識
3	10月20日(水)			調理実習、子どもの食育
4	10月27日(水)			調理実習、簡単にできる運動・ストレッチ
5	11月4日(木)			調理実習、大牟田の農産物、生活習慣病予防
6	11月10日(水)			調理実習、食品ロス
7	11月17日(水)			調理実習、歯科保健と食育
8	11月24日(水)	10:00~12:00		がんを知って予防しよう、閉講式

## 400ミリットル献血にご協力ください

新型コロナの影響で、献血への協力者が減っています。病気やけがで輸血を必要としている患者さんに安定的に血液を届けるために、皆さんの協力をお願いします。



とき	ところ
9月 5日(日)	イオンモール大牟田
9月19日(日)	
9月 24日(金)	グッデイ倉永店駐車場

▶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）

▶注意 風邪等症状のある人は参加を控えてください。マスク着用等咳エチケットに協力をお願いします。

■問合せ 福祉課 障害福祉担当（☎41-2663）

## アクティブシニアデビュー塾

## コロナ太りを吹き飛ばそう！いきいき健康エクササイズ

コロナ禍で運動不足になっていませんか？身体をほぐしながら、筋肉を動かし日頃の運動不足を解消しましょう！

- ▶とき 10月6日～11月10日（11月3日を除く）  
毎週水曜日午後1時30分～3時30分（全5回）
- ▶ところ 手鎌地区公民館
- ▶対象 60歳以上・15人（抽選）
- ▶受講料 1,000円

- 申込み・問合せ 9月27日(月)までに電話、メールまたは直接窓口へ（☎56-6008、メール e-tegama01@city.omuta.fukuoka.jp）



## アクティブシニアデビュー塾

## 健やか太極拳講座 ～ココロとカラダのバランスを整えよう！～

ゆっくりとした太極拳の動きを実践して、心と身体の健康づくりをしませんか。

- ▶とき 10月11日・18日・25日、11月8日・  
15日 月曜日午前10時～正午（全5回）
- ▶ところ 中央地区公民館
- ▶対象 60歳以上・15人（抽選）

- ▶受講料 500円
- 申込み・問合せ 9月30日(木)までに電話または直接窓口へ（☎53-1502）

## オストメイト健康教室

オストメイト(人工肛門・人工膀胱を有している人)やその家族のQOL(生活の質)の向上の場として、研修会(健康教室)や相談会を開催します。

- ▶とき 9月12日(日)午後1時30分～4時
- ▶ところ 総合福祉センター（瓦町）
- ▶テーマ 年齢に応じたストーマのケアとコロナウイルスの感染予防

- ▶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）

## 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29日(水) 午後2時～4時  
(1時30分開場)
- ▶ところ 勝立地区公民館 ふれあいルーム
- ▶定員 先着20人

- 申込み・問合せ 9月6日(月)から福祉課  
総合相談担当（☎41-2672）へ

