

65歳以上の皆さんへ

季節性インフルエンザの予防接種はお早めに！

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4年1月31日(月)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（生活保護受給者は無料）

▶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
- ・生活保護受給者は、生活保護受給証明書

■問合せ 保健衛生課（☎41-2669）

注意！

新型コロナワクチン接種との間隔を**13日以上**空ける必要があります。また、新型コロナワクチンとの同時接種はできません。

お口の健康から始める介護予防

歯にかみ教室受講者募集

新型コロナの影響で、人と話すことが減ったり、閉じこもりがちになっていませんか？心身の衰えは「お口」から始まるといわれています。また、お口の健康は身体の健康にもつながります。

食べるため、飲み込むための筋肉のトレーニングや、「お口のケア」について、わかりやすく説明します。いつまでもおいしく食べられるように、オーラルフレイル（お口の機能の低下）について一緒に学びましょう。



と き		ところ
10月28日(木)	10:00～12:00	三川地区公民館
10月29日(金)		手鎌地区公民館
11月5日(金)		三池地区公民館
11月22日(月)		中央地区公民館
11月26日(金)		駛馬地区公民館
12月16日(木)		勝立地区公民館
12月20日(月)		吉野地区公民館

▶対象 おおむね65歳以上の市民

▶定員 先着20人

▶参加費 無料

▶申込み 開催日前日の午後5時までに電話で福祉課健康対策担当へ

▶問合せ 福祉課健康対策担当 (☎41-2668)

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

今年度 75 歳になる人は、
75 歳の誕生日以降に受診してください

年に一度は健康診査を受けましょう

生活習慣病の発症や重症化の予防などを目的とした健康診査を実施しています。
まだ受診していない人は、早めに受診しましょう。

▶ **対 象** 後期高齢者医療制度の加入者

▶ **受診期限** 令和 4 年 3 月 31 日(木)

▶ **受診方法**

①個別健診

直接、実施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) に確認してください。

▶ **必要な物** 保険証・受診票※・自己負担金 (500円)

※受診票は、令和3年4月末現在の加入者には4月下旬に、令和3年5月以降に75歳になった人には誕生月の10日頃に送付しています。

実施医療機関がわからない人、
受診票を紛失し再交付を希望する人は、
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)

もの忘れは早期発見が大切です

⚠ 新型コロナの影響で、中止や
延期となる場合があります。

『脳の健康チェック』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、早期発見することで、治療や進行を遅くすることができます。皆さん、ぜひ参加してください。

と き	ところ	定 員
10月19日(火) 10時～正午	集いの場わたぜ (倉永1652-1)	10人
11月26日(金) 14時～16時	駛馬地区公民館	10人
R4年 2月21日(月) 14時～16時	手鎌地区公民館	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)

▶ **参加料** 無料 (要事前申込、先着順)

▶ **申込み** 福祉課総合相談担当 (☎41-2672) へ

ゆめタウンでも開催！

▶ **日 時** 10月9日(土) 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60人

当日9時30分から11時30分まで整理券
を配布。無くなり次第終了。

▶ **参加料** 無料

▶ **内 容** ・脳の健康チェック
・血管年齢チェック
・相談コーナー

※今回は、「お口の健康チェック」、
「骨密度チェック」は実施しません。

砂糖や脂質など控えたヘルシー志向のお菓子を作ってみませんか。



- ▶ **と き** 10月22日、11月5日・19日、12月3日・17日 金曜日 午後1時～3時（全5回）
- ▶ **ところ** 三池地区公民館
- ▶ **内 容** おからパウダー、きなこ、豆腐などを使ったお菓子づくり
- ▶ **対 象** 60歳以上・12人（抽選）

- ▶ **受講料** 1,000円
- ▶ **材料費** 2,500円
- ▶ **持ってくる物** エプロン、三角巾、持ち帰り用容器、マスク
- **申込み・問合せ** 10月15日（金）午後2時までに電話、メールまたは直接、三池地区公民館へ
☎53-8343、メール e-miike01@city.omuta.fukuoka.jp

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
10月 7日（休）	10:00～12:00	ミスターマックス大牟田 駐車場
10月18日（月）	13:00～15:30	グッデイ大牟田店 駐車場
10月 3日（日）	10:30～12:00	イオンモール大牟田
10月24日（日）	13:15～16:00	

お願い

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。

- ▶ **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）

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（要事前申込）。

- ▶ **と き** 10月17日（日）
- ▶ **ところ** 市立病院 健診センター
- ▶ **定 員** 先着40人（要事前申込）

- ▶ **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** 同センターへ
（☎53-1061 平日午前8時30分～午後5時）

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もつながります。

- ▶ **と き** 10月22日（金） 午後2時～4時（1時30分開場）
- ▶ **ところ** 手鎌地区公民館 視聴覚室

- ▶ **定 員** 先着20人（要事前申込）
- **申込み・問合せ** 10月4日（月）から福祉課 総合相談担当（☎41-2672）へ