

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

新しい保険証を9月末までに郵送します

現在の保険証の有効期限は、9月30日です。10月1日からの新しい保険証を特定記録郵便で郵送します。

※現在の保険証(水色)は10月以降は使用できませんので、破って処分してください。

※職員が保険証の回収のために訪問することはありません。



新しい保険証は桃色です

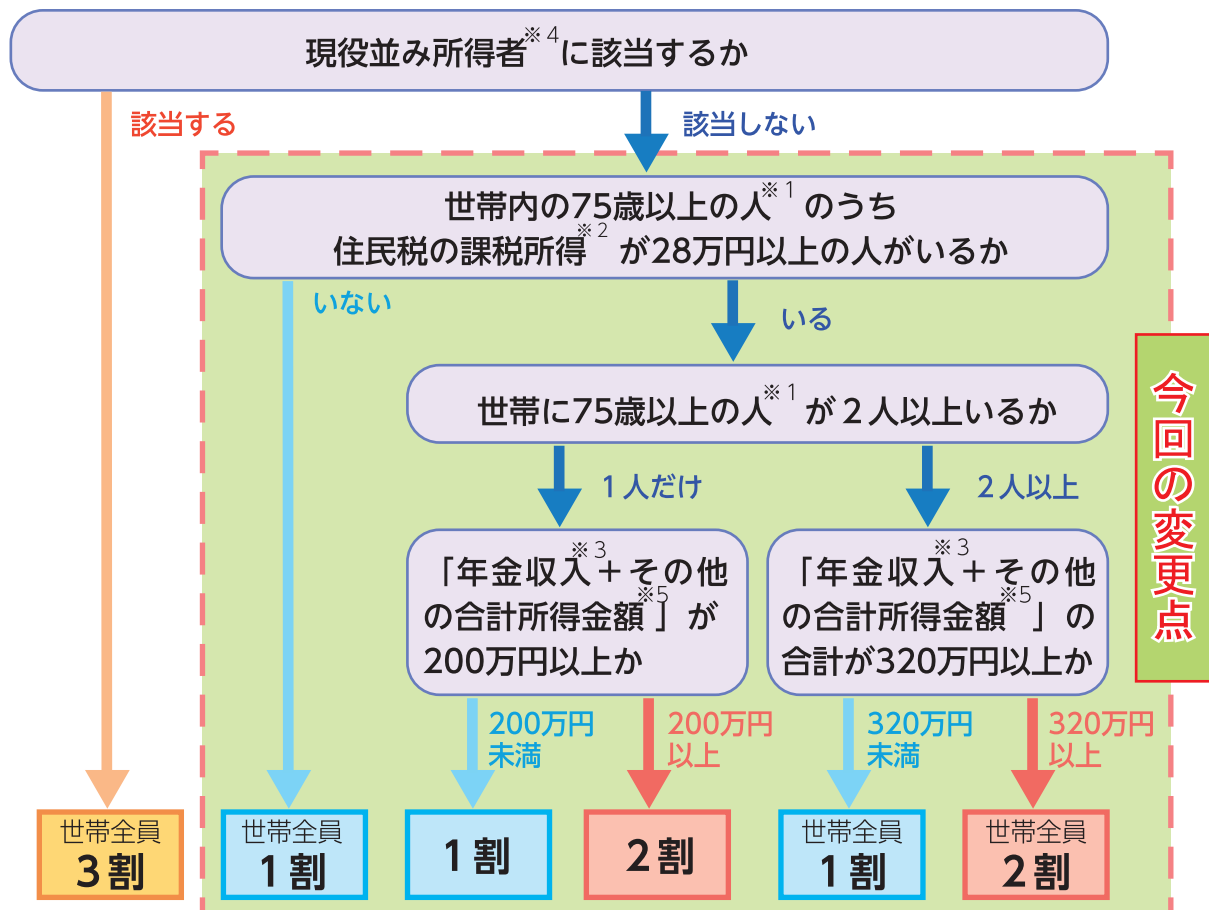
10月からの新しい保険証

令和4年10月から一部の人の窓口負担割合が変わります

10月1日から、一定以上の所得のある人(3割負担の人を除く)の医療費の窓口負担が2割になります。ただし、2割負担となる人は外来医療の負担増加を抑える配慮措置があります。なお、住民税非課税世帯の人は1割負担です。

窓口負担割合判定方法

窓口負担割合が2割となるかどうかは、75歳以上の人^{※1}の課税所得^{※2}や年金収入^{※3}をもとに、世帯単位で判定します。



※1 「後期高齢者医療の被保険者」とは

75歳以上の人(65～74歳で一定の障害の状態にあると広域連合から認定を受けた人を含む)

※2 「課税所得」とは

住民税納税通知書の「課税標準」の額(前年の収入から、給与所得控除や公的年金等控除等、所得控除(基礎控除や社会保険料控除等)等を差し引いた後の金額)

※3 「年金収入」には遺族年金や障害年金は含まない

※4 課税所得145万円以上で、医療費の窓口負担割合が3割の人

※5 「その他の合計所得金額」とは

事業収入や給与収入等から、必要経費や給与所得控除等を差し引いた後の金額

■問合せ 保険年金課 後期高齢者医療担当 (☎41-2665) 厚生労働省コールセンター (☎0120-002-719)
福岡県後期高齢者医療広域連合 お問い合わせセンター (☎092651-3111)

第45回大牟田市健康づくり市民大会

今年のテーマは「withコロナ 健康チェックも抜かりなく！」

感染対策を徹底して実施します。ご協力をお願いします。

▶と き 9月10日(土) 午後1時～2時30分

▶ところ 文化会館 大ホール

▶入場料 無料（事前申込み不要）

※手話通訳・要約筆記あり。

▶内 容 ● 特別講演

演題 「健康な社会に向けて」 午後1時30分～

講師 日本医師会 名誉会長 横倉 義武 さん

▶主 催 大牟田地域健康推進協議会

※駐車台数が限られていますので、できるだけ公共交通機関などを利用してください。臨時駐車場として、大牟田中央小学校グラウンドを開放します(午前11時～午後4時)。

■問合せ 大牟田医師会 (☎53-2673)
健康づくり課 (☎41-2668)

みんなの健康展'22・食育フェアの中止について

9月11日に開催を予定していた「大牟田みんなの健康展'22」（大牟田地域健康推進協議会主催）は、新型コロナウイルス感染者増加の影響により、中止となりました。併せて、同時開催を予定していた「健やか住みよかフェア」（市主催）も中止となります。

また、健康展で予定していた健康診査やがん検診は、下記のとおり会場を変更して実施します。

健(検)診会場の変更 ※すでに、予約は締め切っています。

変更後：保健センター「らふる」 ← 変更前：文化会館
(受診予定の人には、個別に案内を送付しています。)

■問合せ
健康づくり課
(☎41-2668)

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)を向上させる場として、研修会(健康教室)や相談会を開催します。

▶と き 9月11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

将来、オシッコの悩みで困らないために、排尿トラブルの原因やその対処法と一緒に楽しく学びませんか。予防体操も体験できます。

▶と き 9月28日(水) 午後2時～4時
(1時30分開場)

▶ところ 駿馬地区公民館 2階 研修室

▶定 員 先着20人（要事前申込）

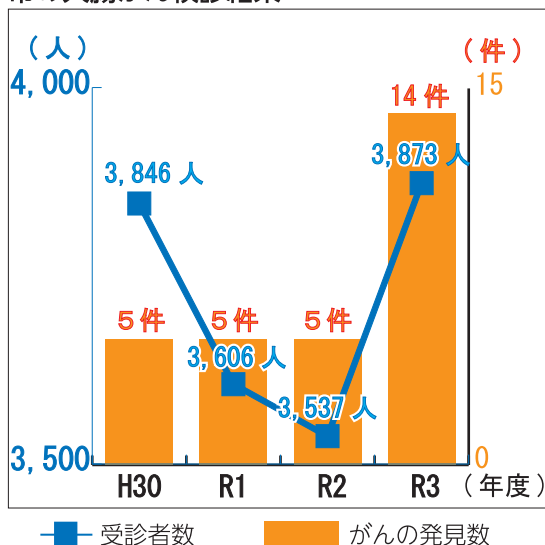
■申込み・問合せ 9月5日(月)から福祉課
総合相談担当 (☎41-2672) へ



9月は特定健診・がん検診の受診促進月間です

新型コロナウイルスの感染を心配して、特定健診やがん検診の受診を控えていませんか。

市の大腸がん検診結果



市の大腸がん検診の結果を見ると…

- コロナの流行が始まった令和元年度から令和2年度にかけて、受診者が減少
- 令和3年度は、コロナ禍前と同程度の受診者数に戻ったが、がんの発見数が前年度の約3倍に

健(検)診の受診を控えたり、先延ばしにしたりすると、病気の予防や発見が遅れてしまう可能性があります。

コロナ禍でも定期的に健(検)診を受診して、検査結果の変化を知り、自分の健康状態を把握しましょう。

医療機関や健(検)診会場では、感染予防対策を講じています。安心して受診してください。

※詳細はホームページを確認してください。



がん検診



国保特定健診

がん、生活習慣病の多くは
自覚症状がありません!!

健康に自信がある人でも定期的に
健(検)診を受けましょう。

集団出前健(検)診を実施します

と き	と ころ	がん検診	健康診査
11月13日(日)	恵愛園	●	◆
11月20日(日)	総合福祉センター	●	
11月26日(土)	明治小学校	●	◆
11月27日(日)	天領小学校	●	◆

⚠ 新型コロナの影響で、中止や延期となる場合があります。

- 「健康診査のみ」や「がん検診のみ」の受診もできます。
- 定員になり次第締め切ります。



電子申請は
こちら

【受診当日に持ってくる物】

健(検)診共通：届いた書類一式（問診票・受診案内）、健康手帳

がん検診：減免書類(対象者のみ)、検便(申込者のみ)、無料クーポン(対象者のみ)、自己負担金

健康診査：保険証、受診券または受診票、自己負担金(500円)

● がん検診

▶ 検診項目 胃・肺・大腸・子宮頸^{けい}・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

◆ 健康診査

▶ 健診の種類

- ① 特定健康診査・20代30代健診
- ② 後期高齢者健康診査
- ③ 生保等健康診査

▶ 対象

- ① 国民健康保険に加入している20～74歳の市民
- ② 後期高齢者医療制度に加入している市民
- ③ 生活保護受給者

※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。

※詳細は、問い合わせてください。

■申込み・問合せ 健康づくり課 (☎41-2668)

全身の健康はまずお口から

オーラルフレイルを予防しよう

オーラルフレイルとは、口の虚弱（ささいな口の機能の衰え）のことです。噛む力や飲み込む力の低下といった歯や口の変化に早めに気づき、オーラルフレイルを予防しましょう。

こんなことはありませんか？

- ☐ むせる、食べこぼしが増えた
- ☐ 食欲がない、少ししか食べない
- ☐ やわらかいものばかり食べる
- ☐ 滑舌が悪い、舌が回らない
- ☐ 口が渇く、口臭が気になる
- ☐ 自分の歯が少ない、あごの力が弱い



1つでも当てはまれば、オーラルフレイルかもしれません！

オーラルフレイルを予防するために

加齢とともに口の機能は低下していきますが、上記のような症状を放置すると、全身の健康にも影響することが分かってきました。

予防を意識した行動をとることで、口の機能の維持・回復が期待できます。

おいしく食べ、楽しく運動し、口をよく動かすことで、自立した元気な毎日を送りましょう。

1 歯と口をきれいに保ちましょう

- ・毎食後、必ず歯を磨く
- ・義歯（入れ歯）を外して磨く
- ・舌の清掃やデンタルフロス等の道具を使い、手入れをする

2 口の機能を維持しましょう

- ・よく噛み、だ液の分泌をよくする
- ・口の体操で口周りの動きをよくする

3 定期的に歯科健診を受けましょう

- ・自分では落とせない歯垢や歯石を除去してもらう
- ・気になることを相談できるかかりつけ歯科医を持つ

歯ミング教室（オーラルフレイル予防教室：全3回）参加者募集

測定器などを使って、オーラルフレイルの検査をしてみませんか。
個人用オーラルフレイル予防プログラムで、口の機能向上を目指します。

- ▶ **対 象** おおむね65歳以上の市民で、A・Bコースいずれかの全3回に参加できる人 各15人程度（先着順）
※ A・Bどちらのコースも同じ内容です。

▶ **参加費** 無料

■ **申込み・問合せ** 9月5日(月)から健康づくり課(☎41-2668)へ



回	と き		主な内容 (歯科衛生士による口の機能チェックと保健指導)	ところ
	Aコース	Bコース		
1	10月17日(月)	11月14日(月)	アンケート、口腔観察・検査・測定、口の体操 ほか	保健センター「らふる」3階
2	12月19日(月)	1月16日(月)	口の体操実施状況の確認、検査・測定 ほか	
3	2月13日(月)	3月13日(月)	口の体操実施状況の確認、検査・測定 ほか	

※ 時間は、全ての日程で10:00～12:00

※ どちらのコースも、教室期間中(1回目から3回目まで)は、自宅などで口の体操を実践していただきます。

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

食を通し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の全8回のプログラムです。



炊き込みご飯の提供
(出張ミニミニ食育フェスタ)

- ▶ **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5日(月)から、健康づくり課
(☎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・食育フェア等の参加
- ・ミニミニ食育フェスタの補助
- ・郷土料理の継承、市主催の料理教室での調理補助
- ・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	主な内容	ところ
1	10月5日(水)	9:30~12:00	開講式、ボランティア活動、食中毒予防 ほか	保健センター 「らふる」 (調理室ほか)
2	10月12日(水)	10:00~14:00	調理実習(おいしくバランスのとれた食事)ほか	
3	10月19日(水)		調理実習(子どもの体と心をのばす食事)ほか	
4	10月26日(水)		調理実習(骨粗しょう症を予防する食事)ほか	
5	11月2日(水)		調理実習(エコクッキング)ほか	
6	11月11日(金)		福岡女子大学 太田 雅規 教授 講話 「生活習慣病予防としての健康増進活動」ほか	
7	11月16日(水)		調理実習(糖尿病を予防する食事)ほか	
8	11月24日(木)	10:00~12:00	がんを知って予防しよう、閉講式 ほか	



受講者の声

- ・調理実習のメニューが豊富で、視野が広がりました。とても楽しかったです。
- ・塩分を減らすためのコツを教わりました。ぜひ家庭でも実践したいと思います。
- ・大学の教授をされている医師のお話なので、とても分かりやすかったです。
- ・食の大切さを伝えていきたいです。

秋のスポーツ教室に参加しませんか

9月27日～11月29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5日(月)～12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)

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ウイルスの影響、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
- ・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

相談事業

- ・こころリフレッシュ相談 ※要予約、無料
毎月第1・3火曜日午後1時から、保健センター
「らふる」で臨床心理士などが相談を受けます
▶申込み 福祉課地域支援担当 ☎85-0470
- ・こころの健康相談 ※要予約、無料
毎月第3水曜日午後1時から、保健センター
「らふる」で精神科医などが相談を受けます
▶申込み 南筑後保健福祉環境事務所
☎72-2176

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
☎0120-020-767 平日午後4時～翌午前9時、
休日24時間対応
- ・福岡いのちの電話
☎092-741-4343 24時間365日対応

SNS相談（チャット・LINE）

- ・きもち よりそうライン@ふくおかけん
相談時間：毎週月・木曜日午後4時～7時
LINE ID：@469xxbam



「厚生労働省 SNS相談」で検索

厚労省
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



400ミリットル献血にご協力ください

新型コロナウイルスの影響で、献血会が減少し、献血者の確保が難しくなっています。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4日(日)	10:30～12:00	イオンモール大牟田
9月25日(日)	13:15～16:00	
9月26日(月)	10:00～12:00 13:00～15:30	グッデイ倉永店 駐車場

400ミリットル献血の場合、一定の期間をおけば、男性は年3回、女性は年2回献血できます。複数回の献血にも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）

- ▶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）