

『脳健康チェック』をしませんか？

開催団体を募集！

認知症の症状の一つである「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。出前形式で実施しますので、団体で申し込んでください。

- ▶対象 5人以上の団体
- ▶とき 平日午前9時～午後5時（2時間程度）
※希望日の1カ月前までに要事前申込。
※あらかじめ、第1・2希望日を伝えてください。
- ▶ところ 申込団体で準備
- ▶内容 ミニ予防教室、もの忘れチェック
カードを使った検査、相談

- ▶参加費 無料
- 申込み・問合せ 福祉課 地域支援担当
(☎85-0470)

認知症なんでも相談室（毎月第1・2水曜日午後）

認知症コーディネーターが無料で相談に応じます。詳しくは、広報おおむた「無料相談」に掲載しています（今月は、34ページに掲載）。

後期高齢者医療制度加入の皆さんへ

6月から、歯科健診が受診できます！

口腔機能低下や肺炎等の疾病を予防するため、定期的に健診を受けましょう。



- ▶対象 後期高齢者医療制度加入者で、今年度76歳～80歳になる人
(昭和18年4月1日～23年3月31日生まれ)
※対象者には5月下旬に受診券を郵送します。
※長期入院・一部の施設入所の人等を除く。
- ▶受診期間 6月～12月まで
- ▶受診方法 受診券に同封の実施医療機関に事前予約のうえ受診

◆受診に必要なもの

- ・受診券（記入して実施医療機関へ）
- ・保険証 ・受診料（300円）
- ※オンライン資格確認を導入している健診実施医療機関に限り、被保険者証の代わりにマイナンバーカードが利用できます。

- 問合せ 福岡県後期高齢者医療広域連合
お問い合わせセンター(☎092-651-3111)

アプリで楽しく健康習慣

「ふくおか健康ポイントアプリ」を使ってみよう！

県では、県民一人ひとりが日々の健康づくりを楽しみながら継続的に取り組めるよう、健康アプリを提供しています。毎日の健康のために、アプリを利用してみませんか。毎日コツコツ血圧測定や運動をして、健康な体と特典をゲットしましょう。



ふくおか健康ポイントアプリとは？

歩数や体重・血圧・食事バランスなどの健康記録、特定健診やがん検診の受診記録をすることで、ポイントが貯まります。一定以上のポイント数に達すると、県内の協力店でサービス特典を受けることができます。ポイントを貯めると参加できるキャンペーン（不定期開催）では、県内産の農林水産物などが当たるかも？！

詳しくは、
こちら↓



市ウォーキングアプリ「おおむた+Walking」は、9月30日にサービスを終了します。



今後の歩数管理には「ふくおか健康ポイントアプリ」などを活用してください。
なお、これまで貯めたアプリ内のポイントは「ありがとうキャンペーン」（6月頃実施予定）で使うことができます。

- 問合せ 健康づくり課 (☎41-2668)

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、排尿トラブルの原因やその対処方法を一緒に楽しく学びましょう。予防体操の体験もあります。

- ▶ **とき** 5月30日(火) 午後2時～4時
(午後1時30分開場)
- ▶ **ところ** 保健センター「らふる」3階

- ▶ **定員** 先着20人 (要事前申込)
- **申込み・問合せ** 5月8日(月)から福祉課
総合相談担当 (☎41-2672) へ

よい歯の高齢者募集

- ▶ **とき・ところ**
審査…5月14日(日) 午前9時～11時
審査会場…文化会館 2階展示ロビー
- ▶ **対象** 80歳以上(昭和18年3月31日以前生まれ)で、20本以上自分の歯があり(治療した歯も含む)、審査と表彰式に出席できる人

- ▶ **申込み** 審査希望者は、直接審査会場へ来てください。歯科健診を行い優秀な人を選出します。
- ▶ **表彰式** 6月3日(土)
ホテルニューガイアオームタガーデン
- **問合せ** 歯科医師会 (☎55-2211)

高齢者が重症化しやすい肺炎予防のために

成人用肺炎球菌予防接種を受けましょう

- ▶ **対象** これまでに、肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがなく、下表の①または②に該当する人

令和5年度に、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳になる人		
①	1. 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生まれ	5. 昭和13年4月2日～昭和14年4月1日生まれ
	2. 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生まれ	6. 昭和8年4月2日～昭和9年4月1日生まれ
	3. 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生まれ	7. 昭和3年4月2日～昭和4年4月1日生まれ
	4. 昭和18年4月2日～昭和19年4月1日生まれ	8. 大正12年4月2日～大正13年4月1日生まれ
②	60歳以上65歳未満の人で、心臓、腎臓もしくは呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害を有する人(身体障害者手帳1級の人) ※上記以外の障害(視覚、聴覚、肢体不自由など)の人は対象外です。	

- ▶ **回数** 1回
- ▶ **接種費用** 3,000円
- ▶ **ところ** 市内・荒尾市の指定医療機関
※詳しくは保健衛生課に問い合わせてください。

◆接種に必要なもの

<対象①に該当する人>

- ・住所、氏名、生年月日が確認できる保険証や免許証など
- ・令和5年度成人用肺炎球菌予防接種対象者の方へ(ご案内)

※上表①-1の人には、5月下旬に郵送します。
※上表①-2～8の人は、保健衛生課に連絡してください。連絡後、郵送します。

<対象②に該当する人>

- ・身体障害者手帳

●接種費用の助成(※無料になります)

該当者	医療機関に提出する書類	申請先
非課税世帯の人	ア) 令和5年度介護保険料納入通知書(第1段階～第3段階の記載があるもの) ※ただし、7月末までに接種を受ける場合は、令和4年度介護保険料納入通知書	—
	イ) 介護保険負担限度額認定証(有効期限内のもの)	—
	ウ) 後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(有効期限内のもの)	—
	エ) 予防接種自己負担金免除決定通知書 ※ア～ウを持っていない人。要事前申請。	保健衛生課 (☎41-2669)
生活保護受給の人	生活保護受給証明書	保護課 (☎41-2667)

- **問合せ** 保健衛生課 (☎41-2669)

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
5月6日(土)・7日(日)	10:30~13:00、14:15~16:00 イオンモール大牟田
5月9日(火)	10:00~12:00、13:00~15:30 ゆめタウン大牟田
5月18日(木)	10:00~12:00、13:00~15:30 ダイレックス歴木店
5月30日(火)	10:00~12:00、13:00~15:30 労働福祉会館

- ▶**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。
- ▶**持ってくる物** 献血カード（献血アプリ含む）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)

自分の血圧、知っていますか？ サイレントキラーにご注意を！

5月17日は
世界高血圧デー

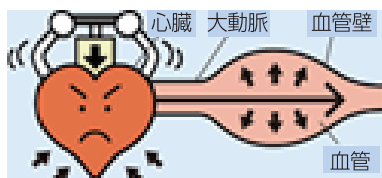
■**問合せ** 健康づくり課 ☎41-2668

高血圧は、自覚症状なく進行して突然重大な疾患を引き起こすことからサイレントキラーと呼ばれています。高血圧と聞くと年齢が高い人がかかるというイメージがありますが、大牟田市では45歳以上の比較的若い世代から高血圧で治療する人が増えています。

そもそも血圧ってなに？

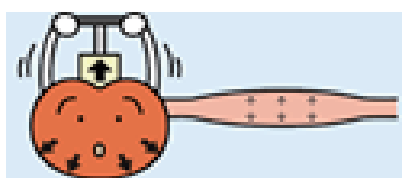
心臓から送り出される血液が全身に流れていくときに血管壁にかかる圧力のことです。

収縮期血圧（上の血圧）



心臓が収縮して、最も強く血液を送り出そうとするときの圧力

拡張期血圧（下の血圧）



心臓がゆるんで、送り出した血液が心臓に戻ってくるときの圧力

どこからが高血圧？

	診察室血圧	家庭血圧
(収縮期) 上の血圧	140mmHg 以上	135mmHg 以上
(拡張期) 下の血圧	または 90mmHg 以上	または 85mmHg 以上

血圧は測定する環境によって変動します。病院では、緊張してやや高くなる人もいます。そのため、家庭での血圧の基準は、病院での測定時と比べて基準が低く設定されています。

高血圧を放っておくと、全身の血管がボロボロに…

心臓から押し出される血液は、太い血管から細い血管まで流れ、体の隅々に行き届きます。このときに、高い圧のまま血液が流れると、細い血管がボロボロになり、体の隅々まで血液が届きにくくなります。



脳梗塞、脳出血



狭心症、心筋梗塞



慢性腎臓病

命にかかわる
重大な合併症に！

血圧が高くなる原因は？



血圧が高くなる生活習慣など

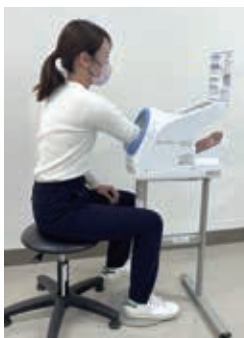
- 食塩の取りすぎ
- 運動不足
- 肥満
- 喫煙
- 睡眠不足
- アルコールの取りすぎ
- ストレス



当てはまるものが多いほど注意が必要です。少しずつ、改善していきましょう

自分の血圧を確認しましょう！

血圧は、市役所・保健センター「らふる」・地区公民館でも測定できます。



血圧手帳 無料配布中！

健康づくり課（保健センター「らふる」2階）にて

血圧手帳は、毎日の血圧値が記録できます。血圧の薬を内服している人はかかりつけ医に持参しましょう。



国民健康保険に加入している人へ

特定健診・20代30代健診を受けましょう。健診は血圧以外にも、体からのSOSを知ることができる機会です。年に1度は必ず健診を受けましょう。



健診について、詳しくはこちら

できることから高血圧を予防！

食事編

<減塩をする>

- ・調味料は「かけ」ずに「つける」
- ・スープは全て飲み干さない
- ・昆布やかつお節のだしをきかせる
- ・減塩商品を使う



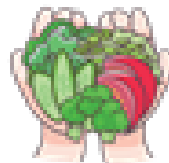
日本人の1日あたりの平均的な塩分摂取量は約10g。望ましい塩分量は、男性7.5g、女性6.5gです。

<野菜を食べる>

野菜は1日350gを目標に食べましょう



野菜350g実際の量



生野菜だと両手3杯分



ゆで野菜だと片手3杯分

運動編

<今よりも10分、運動を増やす！>

- ・家事をこまめにする
- ・ペットと散歩をする
- ・階段を利用する
- ・近場の外出は徒歩にする
- ・テレビを見ながらストレッチ



肥満の解消も高血圧予防になります。

ゆめタウン健康フェア

参加
無料

予約
不要

▶日時 5月14日(日) 10:00~15:00

▶場所 ゆめタウン大牟田2階 わくわく広場

▶内容 11:00~ 講演会(1時間程度)



帝京大学福岡医療技術学部 教授

日本高血圧学会 元学会長

河野 雄平さん

10:00~15:00 血圧・血管年齢測定、

野菜350g計量チャレンジ等