

# 健推協だより

令和4年1月1日

大牟田地域健康推進協議会は、健康づくりに対する市民の意識の高揚を図り、大牟田地域の福祉の増進に寄与することを目的として、大牟田地域の50を超える健康づくり団体で構成された協議会です。これまで、42回に亘り「大牟田市健康づくり市民大会」を始め、医療専門科別の相談や各種健（検）診を行う「大牟田みんなの健康展」、さらには、食に対する知識や食を選択する力を身につけるために「健やか住みよか食育フェア」を大牟田文化会館等にて開催してきました。

しかし、令和2年、3年は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、これらの開催については見送ったところですが、コロナ禍においても健康づくりの意識を高めて頂くことは大切なことから、本年は、「健推協だより」を作成することにいたしました。

コロナ禍の中、外出を控え、運動不足や人との関わりが減少し、免疫機能が活性化できずに、免疫力が下がったと言われていています。そこで、手洗い・マスクの着用・三密の回避の感染予防対策をとりながら、自然免疫を高めるために、適度な運動（ウォーキング等）、バランスのよい食事、人と会話する意識等を持って頂きたいと考えています。

大牟田地域健康推進協議会 会長 関 好孝

## 加入団体

大牟田市  
大牟田市保健福祉部  
大牟田市市民部  
大牟田市教育委員会  
大牟田市消防本部  
地方独立行政法人 大牟田市立病院  
大牟田警察署  
大牟田労働基準監督署  
大牟田労働基準協会  
社会福祉法人 大牟田市社会福祉協議会  
大牟田市老人クラブ連合会  
大牟田市民生委員・児童委員協議会  
大牟田市衛生協力連合会  
大牟田市体育協会  
一般社団法人 大牟田医師会  
一般社団法人 大牟田歯科医師会  
一般社団法人 大牟田薬剤師会  
大牟田市学校薬剤師会  
大牟田鍼灸マッサージ師会  
大牟田市獣医師会  
大牟田市食生活改善推進員協議会  
福岡県栄養士会筑後支部  
福岡県看護協会14地区  
大牟田・高田訪問看護ステーション連絡協議会  
福岡県助産師会筑後支部

福岡県柔道整復師会大牟田・有明支部  
大牟田商工会議所  
一般社団法人 大牟田青年会議所  
大牟田ロータリークラブ  
大牟田北ロータリークラブ  
大牟田南ロータリークラブ  
大牟田ライオンズクラブ  
大牟田市学校保健会  
大牟田市高等学校校長会  
大牟田市立中・特別支援学校校長会  
大牟田市立小学校校長会  
大牟田市高等学校父母教師会連合会  
大牟田市立小・中・特別支援学校PTA連合会  
大牟田地区私立幼稚園協会  
大牟田市保育園連盟  
株式会社 有明新報社  
オーム乳業株式会社  
久留米ヤクルト販売株式会社  
久留米臨床検査センター  
日本健康運動指導士会福岡県支部  
大牟田市介護サービス事業者協議会  
大牟田市介護支援専門員連絡協議会  
大牟田ガス株式会社  
帝京大学 福岡キャンパス  
糖尿病療養指導師会



大牟田医師会は行政や関係諸団体と綿密な連携のもと、かかりつけ医の推進、救急医療の充実、学校保健活動、乳幼児医療、予防医療、住民健康診査医療への協力、介護保健医療への協力など、健康の保持・増進に取り組んでおります。

新型コロナウイルス感染症は第5波は収束していますが、第6波が懸念されます。ワクチン接種は高い感染予防、重症化抑制効果があります。ワクチンをまだ接種していない方は、ワクチンを正しく理解して接種を受けることをおすすめします。ワクチン接種後も、手洗い、咳エチケット等により感染防止策を続行し、適度な運動、バランスに配慮した食事、十分な睡眠、規則正しい生活を心がけ寒い冬を乗り切りましょう。



一般社団法人 大牟田医師会

## もしかして認知症？と心配になったら

認知症の早期発見は、予防や進行の緩和、よりよく暮らし続けるために重要です。主治医や認知症専門医療機関、相談窓口早めに相談をしましょう。

### もの忘れのセルフチェックをおススメ!

- 同じことを何度も言ったり、聞いたりする
- これまでずっと続けてきた日課をしなくなった
- 鍋焦がしなど、火の不始末がおこる
- 約束や習い事の日時や場所を忘れてたり、間違えるようになった
- 時々、道に迷うようになった
- 家事や仕事、運転のミスが多くなった
- 周囲への関心や気遣いが無くなり、頑固になった

### 認知症なんでも相談室を開設しています。

月に2回、認知症コーディネーターが相談に応じます。電話での相談も受け付けています。ご本人やご家族のこと、最近物忘れが気になるなど認知症に関することは何でもお気軽にご相談ください(予約不要)。

日時: 毎月第1・2水曜日(祝日を除く) 13:30~16:30

場所: 広報おおむたをご確認ください。

電話: 080-2796-1338(開設時間のみ)

大牟田市介護サービス事業者協議会(認知症ライフサポート研究会)

元気な  
心と体を  
目指して  
出発だ!

おかげ様で設立21周年

大牟田市  
介護支援専門員連絡協議会

【ケアマネジャーの業務】

- ・介護全般の相談
- ・介護保険の手続き代行
- ・サービス利用の調整
- ・ケアプランの作成 など

お問い合わせは 41-2672(月山)まで

スタート

外出  
しましょう

ゴール  
運動も忘れずに...

趣味を  
もちましょう

笑いましょう

あはは ははは



一般社団法人

大牟田歯科医師会

本会は大牟田市とみやま市高田町を管内として、地域歯科保健・歯科医療の向上を目標に活動をする団体です。毎年3月の「歯の健康フェア」、9月の「みんなの健康展」において、歯科健診・相談など市民参加型の口腔衛生啓発活動を行っています。

健康展における  
歯の健診の様子。  
小さなお子様への  
フッ化物塗布も  
行っています!



新型コロナウイルスの影響により、令和2年3月以降の健康フェア、健康展の開催を中止しており、市民の皆様には大変ご迷惑をおかけしております。歯の健康に関する情報は、大牟田歯科医師会ホームページで発信していますのでご覧ください

大牟田歯科医師会ホームページ

<http://omuta-da.net>



## 「換気」について

学校薬剤師は児童生徒の健康を守るため、学校の環境衛生に関わっています。学校でも教室の二酸化炭素濃度を感染対策の指標の一つとして測定し、「換気」を促しています。

### 《日常における適切な「換気」の要》

- ・「換気」とは部屋の空気を定期的に入れ替えること。
- ・換気の時間は「1時間ごとに一回、5～10分」が目安。
- ・基本は**対角の窓を開けること**。窓が一つか、窓がない部屋はドアに向けて**サーキュレータ・扇風機で風を送り**、他の部屋の窓や、お風呂・キッチン・トイレの換気扇から排気し、「**空気の通り道**」をつくる。
- ・2003年7月以降に新築・改築された学校や一般住宅には**24時間換気システムが設置してあるので、常に「ON」にする**。(住宅だと、1時間で半分の空気が入れ替わる)
- ・エアコンや空気清浄機だけでは「十分に換気できない」ことを熟知する。

## 「換気」を常に心がけましょう！

大牟田市学校薬剤師会



## コロナ禍だからこそ、定期的に健(検)診を受けましょう！

新型コロナウイルスへの感染を恐れて、健(検)診の受診を控えたり、先延ばしにしたりすることで、生活習慣病の予防やがんの早期発見が遅れてしまう可能性があります。



自覚症状が現れにくいため、気づいたら重症化していたということにならないように、症状がないうちから健(検)診を受けましょう。

医療機関や健診会場では、感染予防対策を講じたうえで実施しています。

※詳細は、ホームページをご覧ください。

### がん検診のご案内



大牟田市福祉課  
健康対策担当  
0944-41-2668

### 特定健診のご案内



大牟田市保険年金課  
0944-41-2606

## 大牟田市成年後見センター

大牟田市成年後見センターでは大牟田市の委託を受け、成年後見制度の利用支援をしています。

成年後見制度とは、大切な財産を守ったり生活上の不安を解消する制度です。認知症や知的障害等により判断能力が不十分な方が、経済的な不利益を受けたり、生活上の不自由さを解消するために、「成年後見人」などの支援者が法律行為を支援します。

成年後見制度等に関する相談・支援だけでなく「市民後見人の養成・登録」「市民後見人を活用した法人後見受任」「普及啓発」に取り組んでいます。いつでもお気軽にご相談ください。

〒836-0815 大牟田市瓦町9-3  
(社会福祉法人大牟田市社会福祉協議会)

TEL: 0944-57-2535(直通)

開所日時: 月～金 9時～17時

※土日祝、年末年始除く



## 予防救急 ～ Take Action ～

普段からの注意や生活環境の工夫により、ケガや病気を防ぐ意識や行動を『予防救急』と言います。

救急要請された中には、『予防救急』の取り組みで未然に防げた可能性があるものがあります。それらの多くは、「一般負傷」と呼ばれるもので、救急件数の約20%にも上ります。転倒や転落などが主な原因となっており、その多くは、家の中で発生しています。

また、感染症もちょっとした意識や行動で予防することが期待できます。こまめな手洗い、咳エチケット、良質な睡眠、適度な運動、バランスのよい食事、こまめな水分補給などがあげられます。

みんなで取り組もう、『予防救急』！

ケガや病気を防ぐ  
意識や行動はこちら

予防救急



YouTube 動画

大牟田市消防本部警防課  
救急救助係 TEL 53-3542





## 大牟田市食生活改善推進員協議会の活動

新型コロナウイルス感染症により、緊急事態宣言を受け2年続けて「健康展」は中止となりました。

当然、会の事業もほとんどが中止となり自粛生活を送る生活でした。

会員も不安な毎日を送っている様子も考え、活動再開に向けた対応として「食改善だより」を発行し、現状を伝えました。

感染者減少により、緊急事態宣言が解除されましたが、コロナ対応に重点を置いたままの活動開始で工夫しながら進めています。

今年度は「保険年金課」の協力を受け会員が3班に分かれ「春・秋・冬バージョン」の減塩レシピを大牟田市民に動画配信に向け取り組み中です。



現在は調理動画を撮影中で年度内に完成をめざして進行しています。完成しましたら多くの皆様ご覧(検索)下さい。

大牟田市食生活改善推進員協議会

大牟田市体育協会は、競技スポーツはもとより毎年、市民を対象にスポーツ活動への積極的な参加の機会をつくり、健康・体力の維持増進を図り、社会的交流を深めることを目的とし、春・秋・新春の年に3回毎週火曜日5種目ずつの各コース10回開催をしています。

そして、子ども体力不足を解消するための手段として、スポーツ活動を促進し、仲間作りを育むなど、青少年の健全育成の一環として、小学生の3年生から6年生までを対象に7種目7日間のサマースポーツ教室を開催しております。

また、1月には広く市民を対象にそれぞれの体力と能力に応じた距離を無理なく楽しみながら走る歴史のある大会「大牟田市民健康マラソン大会」を開催し、子どもから高齢者まで毎年2,000人以上の参加があります。中でも、親子駆伝は小学1年、2年の男女が親と手を繋いで同時にゴールをする競技はとても人気があります。

これからも、大牟田市体育協会は、生涯スポーツに対して、市民の健康・体力増進とスポーツの生活化を図り、スポーツ人口の拡大に積極的に取り組んでいきたいと考えております。

大牟田市体育協会

## <食事のふり返りをしましょう>

新型コロナウイルスが流行して、改めて健康の大切さを認識されたと思います。その健康な体を作っているのは、毎日の食事です。外出の制限やテレワークの推進のため、ご家庭での食事が増えたと思いますが、皆さんはどのような食事をされていますか？

右の図のようなコマを見られたことがありますか？うまくコマが回るように食事を考えてみると、バランスの良い食事をしたこととなります。



また塩分の取りすぎ(男性7.5g未満・女性6.5g未満)と野菜摂取不足(目標350g以上)が問題になっています。食塩の取り過ぎは、さまざまな生活習慣病を引き起こします。まずは食塩を気にすることから始めましょう。野菜は、体の調子を整える栄養素が豊富です。新型コロナウイルスやインフルエンザなどの風邪予防にも有効ですのでしっかりと食べましょう。

福祉課 健康対策担当 管理栄養士

## \*健康維持は国民の責務です\*

1. 自分に合った運動習慣を



2. 人とおしゃべりをしよう



3. バランスの良い食事を摂ろう



4. すすんで健康診断を受けよう



SDGs



私たち民生委員・児童委員は、さまざまな課題を抱えた人たちと関係機関とのつなぎ役です。

大牟田市民生委員・児童委員協議会



高取小学校では、『たくましい子』を育てるために、本年度の目標を『運動が好きになり、積極的に運動をする子どもの育成』と設定して、取組を行っています。毎年11月に児童の体力向上と健康維持を目的に体力アップタイム（10：30～10：40）を設定して、全校児童による運動場での5分間走を行っています。毎日5分間走することで心肺機能が高められ体力もつきます。さらに、体を動かすことにも慣れ、だんだん楽しさも味わうようになってきます。そして、体力アップタイムでの成果の発表の場として11月末に持久走大会を行います。児童は、自分で設定した目標タイムに向けて持久走を行います。この他にも、外遊びを奨励して中休みや昼休みにはほとんどの児童が運動場で元気に遊んだり、週1回以上の学級ごとのみんな遊びを実施したりしています。



体力アップタイムの様子

大牟田市立小学校校長会

大牟田市立病院(地域がん診療連携拠点病院)

## がん相談支援センターのご案内

大牟田市立病院は、がんに関する相談窓口である「がん相談支援センター」を設定しています。当院へ通院していない方でも、どなたでもご相談できます。ひとりで悩まず、安心してご相談ください。

※がん相談支援センターは、担当医に代わって治療（方針）の選択について判断するところではありません。

主な相談内容（例）・・・

- ・医師から説明を受けましたが、意味がよくわかりません。
- ・「がん」について、誰にも相談できず、不安で悩んでいます。
- ・医療費はどのくらいかかりますか？
- ・治療を受けながらも仕事は続けられますか？
- ・同じ病気の経験者の方の話を聞きたい
- ・家族が病気になる、どう話せばいいか悩んでいます。

相談無料  
秘密厳守



〒836-8567 福岡県大牟田市宝坂町2丁目19番地1  
大牟田市立病院（地域がん診療連携拠点病院）  
がん相談支援センター  
電話 0944（53）1061（代表）  
お問い合わせ時間 平日 8:30 ～ 17:00

## お薬の正しい飲み方



お薬の正しい服用のポイントを確認しましょう♪

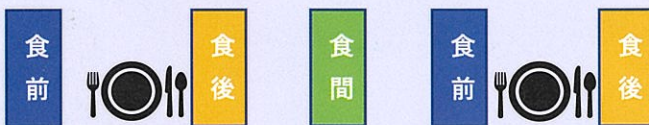
### 【時間】

食前・・・食事をする20分～30分前

食後・・・食事をしてから30分までの時間

食間・・・食事と食事の間・食事をしてから2時間後

※食事の最中という意味ではありません



【量】自分で判断して増やしたり減らしたりせず、決まった量を服用しましょう。

【方法】飲み薬は基本的にコップ1杯(約200ml)のお水もしくはおさ湯で服用しましょう。

【期間】治ってきたから大丈夫♪と自己判断で服用をやめず、指示された期間は服用を続けましょう。

【飲み合わせ】一緒に飲んではいけないお薬や食べ物があるので注意しましょう。

**この5つのポイントでお薬を正しく飲みましょう！**

大牟田薬剤師会

ご存知ですか？

**Yakult**

## 「脳腸相関」

腸の重要な働きは、

「消化吸収」「便の形成」「免疫調節」がよく知られています。実は、それ以外にも

「脳との情報交換（脳腸相関）」という働きがあることが分かってきました！

さらに…

腸の中にすむ腸内細菌が脳と腸の情報伝達にかかわっていることも明らかになってきています！

脳でストレスを感じると

おなかの調子が悪くなることがあったり、逆に腸の状態が悪いと脳で不安を感じることもありますよね。

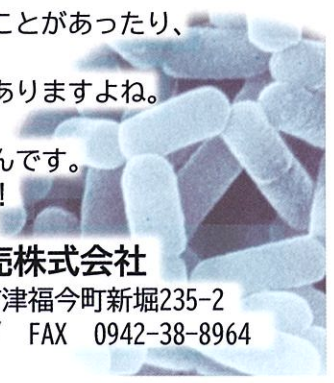
脳と腸はつながっているんです。

だからこそ、腸を大切に！

**久留米ヤクルト販売株式会社**

〒830-0061 久留米市津福今町新堀235-2

TEL 0942-38-8960 / FAX 0942-38-8964






**医療技術学科 河野雄平 教授**：「冬の血圧と循環器病」

血圧は季節によって変化し、冬は夏より高くなります。高血圧が関係する脳卒中や心筋梗塞などは冬に多く、ヒートショックと言われる入浴事故も冬に多発します。それらの予防には、食事や薬で血圧をコントロールすることや、入浴時の温度変化を小さくすることが大切です。

**理学療法学科 畑中秀行 准教授**：様々な原因で起こる不良姿勢により首や腰などに「痛み」や「ハリ」を訴える方はたくさんいらっしゃると思います。まずは、椅子に座った又は立った状態で足を閉じ、息を吐きながらお腹を引き込ませ、ゆっくり顎を引きながら、うなじを伸ばし姿勢を正してみてください。継続すれば健康的な美しい姿勢になりますよ。

**看護学科 神徳和子 助教**：体をよく動かす人は、そうでない人に比べて慢性腎臓病などの生活習慣病になりにくいことが明らかになっています。今より 10 分多く体を動かすことをプラス・テン(+10)といい、厚生労働省も推奨しています。散歩、ラジオ体操など無理なくできる運動で、+10(プラス・テン)を行い、健康寿命を延ばしましょう。

 **帝京大学** 大牟田市岬町 6 番 22 号  
福岡キャンパス ■福岡医療技術学部 ■大学院保健学研究科

『知っていますか？糖尿病！』

**【糖尿病とは】**膵臓から分泌されるインスリンというホルモンの働きが不十分だったり、分泌が減ったりすることで血液中の糖分(血糖値)が高くなる病気です。糖尿病の中の9割以上を占める「2型糖尿病」は生活習慣病のひとつで遺伝的素因に加え、過食や運動不足などが原因となり発症します。糖尿病は増加しており、自覚症状がないため気づきにくく重症化すると失明や腎不全、脳梗塞や心筋梗塞などの合併症を引き起こします。

**【治療の3本柱】**糖尿病治療の目標は、合併症の発症や進展を防ぎ、健康な人と変わらない生活の質・寿命を確保することです。治療には食事療法、運動療法、薬物療法(内服や注射)があります。

**【糖尿病療養指導士の活動】**糖尿病治療における生活指導のエキスパート(医師・看護師・管理栄養士・理学療法士・薬剤師・検査技師など)がハッピーな糖尿病ライフを送るために、患者さんの自己管理を支援しています。ウォークラリーや啓発活動なども行っています。

糖尿病や重症化を予防し、健康生活を目指しましょう！

糖尿病療養指導士会



コロナ禍における健康2次被害の予防改善の  
為にも継続的な運動を実施しましょう。  
地域の健康づくりや介護予防の運動指導は  
健康運動指導士にお任せください。

＜お問合せ・連絡先＞  
日本健康運動指導士会 福岡県支部  
事務局 〒806-0055  
北九州市八幡西区幸神1-3-2  
(NPO法人北九州スポーツクラブ連絡会内)  
TEL 093-883-8350  
FAX 093-883-8360  
e-mail : fukuoka@jafias.net  
<http://www.jafias.net>



Midwife  
女性のそばに『助産師』にご相談ください

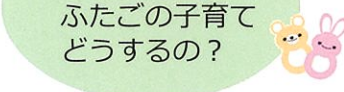
何をしても泣き止まない！どうしたらいいの～？



助産師は医療施設、学校、自治体、開業等で出産時や産前産後のサポート、新生児訪問、あかちゃんサロン等身近なところで活動しています。

人形では練習したけどあかちゃんではうまくいかない！

ふたごの子育て  
どうするの？



公益社団法人日本助産師会



全ての女性に  
助産師のケアを

一般社団法人福岡県助産師会



大牟田の連絡先：  
090-3076-4255