

年一回の健診で一年間の安心を

# 健診

本年度の集団検診。  
10月～11月分の申込みを受付中です。

⚠️ 新型コロナウイルス感染拡大防止のため、今後の状況によっては、延期・中止となる場合があります。発熱や咳の症状があるなど体調不良の場合は、来場をお控えください。(症状によっては、受診をお断りさせていただく場合があります)

10月

15日金・16日土・31日日

11月

1日月・2日火・29日月・30日火

【受付時間】8:00～11:15

【会場】金田保健センター

## がん・骨粗しょう症・ 肝炎ウイルス検診

がん検診、骨粗しょう症検診、肝炎ウイルス検診は、加入している健康保険に関係なく受けられます。P.12をご確認のうえ、受診したい項目を選んで受診しましょう。

### 次の人はがん等の検診料が無料になります

次のいずれかに該当する人は、「がん検診」「骨粗しょう症検診」「肝炎ウイルス検診」を無料で受診できます。

#### 1 70歳以上の人

#### 2 町民税非課税世帯に属する人

収入申告していない人は、税情報の確認ができないため、受診料は有料となります。また2021年1月1日時点で町外に住んでいた人は、そちらの市町村役場で「非課税世帯証明」を取得し、当日ご持参ください。

#### 3 65～69歳の後期高齢者医療受給者

当日「後期高齢者医療保険証」をご持参ください。

#### 4 生活保護受給者

当日「診療依頼書」をご持参ください。

### がん検診のご注意

※ 同じ項目を1年間で重複して受けることはできません。  
※ 現在、自覚症状がある場合や、過去のがん検診で「要精密検査」と診断された人で、まだ精密検査を受診していない場合は、直接医療機関を受診してください。

健診についてのお問い合わせはお気軽に！ 問 コスモス保健センター ☎ 28-9500

## 無料で受けられる基本的な健診項目 国保健診・基本健診

身体計測、血液、尿検査などの基本的な健診は、加入している健康保険によって申し込み先が異なります。町では、国保加入者と生保受給者に対して行います。

### 国民健康保険に加入している40～74歳の皆さま

「国保健診」は「指定実施医療機関」でも無料で受診できます。ただし、国保健診以外(がん検診など)は受診できません。医療機関で個別に受診されたい場合は、役場住民課までご連絡ください。対象の機関は、福智町公式HPまたは受診券と同封する一覧表でご確認ください。

問 役場住民課 係 ☎ 22-7761

### 国民健康保険以外の健康保険に加入している皆さま

各医療保険者が指定する健診機関で受診してください。詳しくは、加入している健康保険担当者へお問い合わせください。

### 福岡県後期高齢者医療に加入している皆さま

後期高齢者医療広域連合から送付される健診の案内に従って、健診実施医療機関へ直接ご予約ください。

問 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎ 092-651-3111

### 生活保護受給者で健康保険に加入していない皆さま

40歳以上の人は、P.12の「基本健診(無料)」を受診してください。受診の際は「診療依頼書」をご持参ください。

### BALANCE EXERCISE つま先立ち

「バランス」と「柔軟性」を保つことで、ふくらはぎに効果がでて、転倒予防につながります。



バランスがとれるようになったら、片足で体重を傾けて行うとより運動効果が上がります。

- 1 椅子の背などを両手でつかみ、姿勢はまっすぐのまま、両足でつま先立ちをする。
- 2 ゆっくりと元の位置に戻す。

回数目安 ▶ 8～12回を1～4セット  
運動頻度 ▶ 週に2～3回

### AEROBIC EXERCISE 有酸素運動

ウォーキングなどの有酸素運動は、心身に刺激を与え、心肺機能を高めます。「歩くこと」は、体への負担も少なく、いつでも手軽にできます。運動時は水分補給もお忘れなく。



時間目安 ▶ 10分以上の運動を計30分  
運動頻度 ▶ 週に3～5回

### STRENGTH TRAINING

### 筋力トレーニング

「歩く」「立つ」「座る」などの移動に係る日常生活に、下半身筋肉が重要な働きをします。

#### 左右の足で行いましょう ▶ 片足横上げ



- 1 椅子の背に軽く手をつけ、両足をそろえて立つ。
- 2 片足を横へ軽く上げ、3～5秒静止し、ゆっくりと下ろす。
- 3 左右繰り返す。

回数目安 ▶ 8～12回を1～4セット / 運動頻度 ▶ 週に2～3回

#### お尻と太ももの筋力UP ▶ スクワット



- 1 両足を肩幅に開きまっすぐ立つ。椅子使用も可能。
- 2 ひざを半分に曲げた位置まで、腰を下におろす。
- 3 ゆっくりと元の姿勢に戻す。

### ORAL GYMNASTICS

### 口腔体操

「物を飲み込む」などに関わる筋力アップや、表情の豊さにつながります。息を止めずに、それぞれの動きは4～5秒止めます。



4 両頬をふくらます



3 左頬をふくらます



2 右頬をふくらます



1 両頬をふくらます



8 両頬をへこませます



7 下唇をふくらます



6 上唇をふくらます



5 両頬をへこませます

# EASY体操

簡単な

イージー

# で健康維持

コロナ禍だからこそ体を動かす！

問 福祉課 高齢者福祉係 ☎ 22-17763

新型コロナウイルスワクチン接種は進んでいます。が、感染拡大が止まらず、外出などが制限される。今、他者との関わりも減っているのではないのでしょうか。安心して生活に戻ったとき、お互い元気に再会できるようにテレビを見ながらでもできる簡単な運動を生活に取り入れ、自分のペースで健康を保ちましょう。

## 申し込み方法

はがきまたは電話・窓口で期日までに申し込みください。

**10月15日(金)・16日(土)**

はがき締切 9月17日(金)  
電話・窓口締切 10月1日(金)

**10月31日(日)・11月1日(月)・2日(火)**

はがき締切 10月1日(金)  
電話・窓口締切 10月15日(金)

**11月29日(月)・30日(火)**

はがき締切 10月29日(金)  
電話・窓口締切 11月12日(金)

## はがきの記入方法

- 住所、電話番号、氏名、フリガナ、性別、生年月日、年齢(2022年3月31日現在の年齢)をご記入ください。連絡のため、必ず電話番号の記入をお願いします。
- 受診希望日を第3希望まで選んでご記入ください。
- 受付希望時間と受診したい健診項目に○をつけてください。対象年齢などを右のページでよくご確認ください。
- 記入もれがないか確認後、切り取り線をはさみで切り取り、二つ折りにしてのりづけしてください。記入面が隠れないようにご注意ください。
- はがきとして使用できます。切手をはらずに投函してください。

【令和3年度】 **健診申込はがき(2人分)** 会場: 金田保健センター

住所 福智町 赤池 970-1  
電話番号 0947-28-9500  
フリガナ フクチ タロウ フクチ ハナコ  
氏名 福智 太郎 福智 花子  
性別 (男)・女 (男)・女  
生年月日 T・S・H ↓ 2022年3月31日時点の年齢をご記入ください。  
T・S・H 46年10月4日(50)歳 T・S・H 8年3月6日(25)歳

↓ 午前の健診

受診項目	国保健診	基本健診	国保健診	基本健診
風しん抗体検査 (42~59歳の男性)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	風しん抗体検査 (42~59歳の男性)	<input type="checkbox"/>
胸部レントゲン	<input type="checkbox"/>	胃	胸部レントゲン	胃
乳 (2年に1回)		乳 (2年に1回)		
子宮 (2年に1回)		子宮 (2年に1回)		<input type="checkbox"/>
大腸	<input type="checkbox"/>	骨(女性)	大腸	骨(女性)
B型肝炎(一生に1回)		B型肝炎(一生に1回)		
C型肝炎(一生に1回)		C型肝炎(一生に1回)		
第1希望	10月15日(金)	第1希望	10月16日(土)	
第2希望	10月16日(土)	第2希望	10月31日(日)	
第3希望	10月31日(日)	第3希望	11月1日(月)	
受付希望時間	受付時間 ①: 8時00分~9時45分 ②: 10時~11時15分	受付時間 ①: 8時00分~9時45分 ②: 10時~11時15分	※希望の多い受付希望日・時間は、申し込みの先着順に確定します。	

## 基本的な健診項目

▶ 国保加入者は「国保健診」、生保受給者は「基本健診」を無料で受診できます。

検査項目	検査内容	対象 ※年齢は2022年3月31日時点の年齢。	料金
国保健診	問診、身体測定、腹囲測定、診察、血液検査、血圧、尿検査など	国民健康保険に加入している 40歳~74歳の男女	無料
基本健診	問診、身体測定、腹囲測定、診察、血液検査、血圧、尿検査など	生活保護受給者で保険に加入していない 40歳以上の男女	無料

※心電図・眼底・貧血検査は、一定の基準に該当した人のみ対象です。

## 「風しん抗体検査」「がん検診」「骨粗しょう症検診」「肝炎ウイルス検診」

- ▶ 加入している保険に関係なく、対象にあてはまれば、次の項目から受診したいものを選んで受けることができます。  
▶ 「70歳以上の人」「生活保護受給者」「町民税非課税世帯の人」「65~69歳の後期高齢者医療受給者」は受診無料です。

検査項目	検査内容	対象 ※年齢は2022年3月31日時点の年齢。	料金
風しん抗体検査	血液検査。対象外になる場合があります。申し込み後、電話で確認します。	昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性 ※対象者には個別に通知します。	無料 ※要クーポン
肺がん検診	1 胸部レントゲン検査	40歳以上の男女	300円
	2 喀痰検査(3日分を提出) ⇒電話でお申し込みください。はがき不可。 ⇒胸部レントゲン検査も必ず受けてください。	50歳以上で「1日の喫煙本数×喫煙年数」が600以上の人 ※国の指針に基づき、血痰などの症状がある人は喀痰検査の対象外となりました。血痰などの症状がある人は、直接医療機関を受診してください。	900円
胃がん検診	バリウムによる胃部レントゲン撮影	40歳以上の男女	1000円
乳がん検診 ⇒2年に1回	マンモグラフィ(乳腺専用のレントゲン)	40歳以上の女性 ※去年受けた人は対象外。妊婦、授乳中の人、水頭症シャント術をしている人、乳房豊胸術をしている人、ペースメーカーを装着している人は受けられません。	1300円
子宮頸がん検診 ⇒2年に1回	子宮頸部の細胞検査	20歳以上の女性 ※去年受けた人は対象外。生理中は避けてください。	900円
大腸がん検診	検便(2日分を提出)	40歳以上の男女	500円
骨粗しょう症検診	超音波による骨密度測定	基準日に40、45、50、55、60、65、70歳の女性	900円
肝炎ウイルス検診 ⇒一生に1回	B型・C型肝炎の血液検査。国保健診、基本健診を受診の場合、一緒に採血します。	40歳以上の男女	B型+C型 1000円
			C型のみ 700円
			B型のみ 300円

## 注意事項

- 【全員】申し込み内容を参考に、受診日と受付時間を決定し、健診日の7日前までに問診票などの「健診セット」を自宅へお送りします。  
【全員】料金は健診当日、会場でお支払いください。  
【国保健診】国保に加入している人が2022年3月31日までに75歳になる場合は、誕生日の前日までは「国保健診」を受診できます。  
【乳がん】乳がん検診は時間内に案内できる定員が少ないので、他の検診と異なり受付時間が遅くなる場合があります。  
【肺がん】65歳以上の方は、肺がん検診に結核検診(無料)を兼ねています。65歳以上の方は、感染症法で年1回のレントゲン検査が義務付けられています。医療機関などで受ける機会がない人は年に1回は受けましょう。  
【肺がん・胃がん】ペースメーカー装着中の方は、申込前に、集団健診の胸部レントゲン検査・胃がん検診を受診してもよいか主治医にご相談ください。  
【胃がん】自力で立てない場合や、過去にバリウムを飲んで受診を要するほどの便秘になった人や、気管に入ったことがある人等は受けられません。申し込み後、事前問診にてお断りすることがあります。  
【肝炎ウイルス】県が行う肝炎ウイルス検診(無料)もあります。申し込み・受診は、別途田川保健福祉事務所 ☎42-9345へお問い合わせください。

✂ 切り取り線

線に沿って切り取って記入漏れがないか確認後、切手をはらずにそのままポストに投函してください。

切り取り線 ✂

## はがきの投函方法

個人情報保護のため、下記の方法で二つ折りにして投函してください。切手は必要ありません。

## 【二つ折りの方法】

- 記入後、記入した面を内側に、表面のおりしろにそって折ります。
- のりしろ部分(色がついている部分)にのみ、のりをつけて貼り合わせます。記入面にのりがつかないようにご注意ください。
- のりが乾いたら切手を貼らずにそのまま郵便ポストへ投函してください。



記入した情報が内側に隠れるように二つ折り。

のりがしっかりとついていることを確認し、ポストへ。

## 【令和3年度】 健診申込はがき(2人分) 会場: 金田保健センター

住所 福智町  
電話番号 -  
フリガナ  
氏名  
性別 (男)・女 (男)・女  
生年月日 ↓ 2022年3月31日時点の年齢をご記入ください。  
T・S・H 年月日( )歳 T・S・H 年月日( )歳

↓ 午前の健診

受診項目	国保健診	基本健診	国保健診	基本健診
風しん抗体検査 (42~59歳の男性)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	風しん抗体検査 (42~59歳の男性)	<input type="checkbox"/>
胸部レントゲン	<input type="checkbox"/>	胃	胸部レントゲン	胃
乳 (2年に1回)		乳 (2年に1回)		
子宮 (2年に1回)		子宮 (2年に1回)		
大腸	<input type="checkbox"/>	骨(女性)	大腸	骨(女性)
B型肝炎(一生に1回)		B型肝炎(一生に1回)		
C型肝炎(一生に1回)		C型肝炎(一生に1回)		
第1希望	月 日( )	第1希望	月 日( )	
第2希望	月 日( )	第2希望	月 日( )	
第3希望	月 日( )	第3希望	月 日( )	
受付希望時間	受付時間 1: 8時00分~9時45分 2: 10時~11時15分	受付時間 1: 8時00分~9時45分 2: 10時~11時15分	※希望の多い受付希望日・時間は、申し込みの先着順に確定します。	

※希望の多い受付希望日・時間は、申し込みの先着順に確定します。

色がついている部分のみのりづけし、二つ折りにしてください

**Population** 人のうごき (福智町の人口)

人口 21,989人  
 前月比 -31人  
 前年比 -309人  
 男性 10,480人  
 女性 11,509人  
 転入 41人・転出 50人  
 出生 6人・死亡 28人  
 世帯 11,092世帯  
 前月比 -16世帯  
 前年比 +116世帯  
 ※令和3年8月1日現在(住民基本台帳人口)



お亡くなりになったみなさんのご冥福を、心よりお祈り申し上げます。福智町長・福智町議会議長  
 弔電はひかえさせていただきます

**Tax** おさめて安心 (税の納期限)

固定資産税 [3期] 9月30日 困  
 国民健康保険税 [3期] 9月30日 困

**Event** テクホー net (近隣の催し)

【嘉麻市】 中原淳一展 (嘉麻市立織田廣喜美術館)  
 9月18日(土)~10月17日(日) / 10時~17時  
 女性の地位向上に大きな影響を与えた中原淳一の多彩で偉大な功績をご紹介します。  
 岡 織田廣喜美術館 ☎ 0948-62-5173

美しく装うことの大切さ

中原淳一展

2021  
 9.18(土) → 10.17(日)

開館時間 / 10:00~17:00 (入館は16:30まで) ※会期中は月曜日休館  
 観覧料 / 一般800円(650円) 高校生400円(350円) 小学生200円(150円)

※20歳以上の観覧料は、(1)国内の観覧料が適用されます。  
 ※次の場合は入館料が免除されます。①障害者手帳、身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方が観覧料を免除されたとき、及びその介護者1名。(障がい者手帳の交付を受けていない方が観覧料を免除されたときも同様です。②学生証(本人入館) ③年齢65歳以上の方が、その年齢を補償する4名以上の観覧料を免除されたとき、④結果として障がい者手帳を交付されたとき。(②③④は事前に美術館に問い合わせが必要です) ※入館料は現金でのみ受け付けます。

主催：嘉麻市教育委員会 協賛：福智町 後援：みやま市 企画協力：七尾社

嘉麻市立 織田廣喜美術館

**Medical health**

保健の掲示板

9月16日から10月15日までの保健事業日程

- **9月22日(水)【1歳6か月児健診】**  
 1歳6か月~1歳8か月児を対象(個人通知します)  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- **9月29日(水)【3歳児健診】**  
 3歳~3歳1か月児を対象(個人通知します)  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- **10月6日(水)【7~8か月児健診】**  
 7~8か月児を対象(個人通知します)  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:00~14:00
- **10月8日(金)【健康相談】**  
 健診結果や介護など相談希望者を対象  
 [会場] コスモス保健センター [受付] 13:30~15:30  
 ※ 金田・方城地区での健康相談をご希望の場合は、コスモス保健センターにお問い合わせください。

**もぐもぐ教室**

4~10か月児を対象にした離乳食教室(要予約)  
 参加を希望する場合は、コスモス保健センター(☎28-9500)へご連絡ください。  
 なお、栄養士の電話・個別相談は随時受付中です。

● ☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500  
 ※ 新型コロナウイルスの状況により変更する場合があります。

**Blood donation**

【あなたの小さな勇気が、誰かの大きな支えになる——】  
**「愛の献血」にご協力ください**

献血カード  
 日本赤十字社

血液は、人工で作ることができません。皆さまの元気を少し分けて頂くだけで、救われる生命があります。身近なボランティア「愛の献血」にご協力ください。

日時 ▶ **9月17日(金)** 10:00~11:30  
 12:30~16:00  
 場所 ▶ 福智町役場 金田本庁  
 対象 ▶ 男女ともに体重 50kg 以上で  
 男性 17歳~69歳  
 女性 18歳~69歳の健康な人  
 ※ 65歳以上の場合は、60~64歳の間に献血をしたことがある人

☎ コスモス保健センター ☎ 28-9500



**子宮がん・乳がん検診無料クーポン券  
 対象者は女性のがん検診無料**

国のがん対策として、一定の年齢の人を対象に「子宮がん・乳がん検診無料クーポン券」を5月に郵送しています。無料ですので、この機会にぜひ受診しましょう。

期間：2月末(医療機関の診療日)まで

▶ 指定医療機関で受診

送付している医療機関の一覧を確認し、指定医療機関に直接ご予約ください。定員がありますので、お早め。

▶ 10月以降の集団健診で受診

今月号のP.11~14をよくご覧になって、コスモス保健センターまで電話かかはがきでお申し込みください。

集団健診までの流れ



✂ 切り取り線 線に沿って切り取って記入漏れがないかご確認後、切手をはらずにそのままポストに投函してください。 切り取り線 ✂

郵便はがき

料金受取人払

伊田支店 承認 187

差出有効期間 令和3年 11月12日まで

切手をはらずにお出しください

8 2 5 8 7 9 0

(受取人)  
 福智町赤池 970 番地 1  
**コスモス保健センター 行**

**確認事項**

健診料金の算定のため、関係課に医療・所得状況などの調査をすることがあります。このはがきの提出をもって、同意したものといたします。個人情報、健診事業以外には利用しませんので、ご安心ください。

**申込注意事項**

- 定員になり次第受付は終了いたします。  
 各日程ともに定員がありますので、ご希望の日付・時間がお決まりの場合はお早めにお申し込みください。
- 健診申込み記入欄は裏面です。  
 裏面の記入見本を参考に、必要事項をお間違えの無いように注意しながらご記入ください。
- 記入もれはありませんか?  
 はがきを投函する前に、記入内容をもう一度ご確認ください。申し込み後に「予約確定通知」がご自宅に届きます。ご予約の日程や会場を確認するため、通知は大切に保管してください。(窓口申込みの方は、申込み時にお渡しします。)
- 申込締切日をご確認ください。  
 締切日を過ぎた場合は、申し込むことができません。はがきでのお申し込み期日を過ぎてしまった場合は、お電話またはコスモス保健センターの窓口でお申し込みください。

予約確定後に受診日や項目を変更する場合は、お早めにコスモス保健センター(0947-28-9500)へご連絡ください。