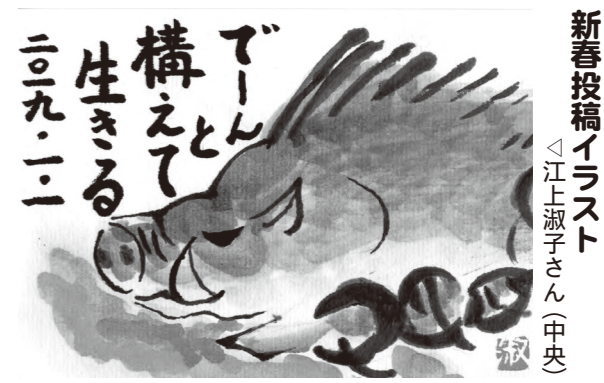


# みんなの 掲示板

サークル・団体の会員募集や講座の案内、地域の出来事などを投稿してください。ここは、読者の皆さんからの記事で作られるページです。  
 広報紙への意見・感想やイラストなども募集しています。  
 ●問い合わせ 役場広報係 ☎201-4321



## Sports&Culture Digest

### がんばった人に

水巻町軟式野球選手権大会  
 ●11月4、11、18日 ●総合運動公園グラウンドほか ●参加者 240人

①キャッツアイ  
 水巻町スポーツ少年団駅伝・マラソン大会 (敬称略)  
 ●11月25日 ●総合運動公園グラウンド ●参加者 165人

【マラソン・小学生男子】 ●1年生①春田孝太郎 ●2年生①平塚樹 ●3年生①矢野竜大 ●4年生①東木好誠 ●5年生①大賀聖人 ●6年生①古賀龍人  
 【マラソン・小学生女子】 ●1年生①香川星奈 ●2年生①末吉千咲 ●3年生①黒田優奈 ●4年生①安部シオンデエリザベット ●5年生①隅田乙葉 ●6年生①井上心愛  
 【駅伝】 ●男子の部①頃末水泳男子A ●女子の部①頃末水泳女子A

## 糖尿病予防のために 講演会開催

糖尿病患者が増える中、一人でも多くの人が糖尿病の知識を身に付け、糖尿病や糖尿病による合併症を予防できるよう講演会を行います。

●とき 2月2日(土) 午後1時～4時30分  
 ●ところ 中央公民館

●内容  
 ▽野原栄さん(福岡東医療センター 糖尿病・内分泌内科医長)の講演「ご存知ですかサルコペニア、糖尿病予防のためには筋肉が大事！」  
 ▽黒山荘太さん(製鉄記念八幡病院 院リハビリテーション部副技師

長)の運動実技「すわってできる筋力トレーニング」  
 ▽JR九州病院 J・JRのミニコンサート  
 ▽医療相談コーナーなど  
 ●費用 無料  
 ●問い合わせ つのだ内科循環器科クリニック ☎618局6662番

### 習ってみませんか 介護講座

誰でも参加できる介護講座です。  
 「ストレス解消・リラックス・ヨガ」  
 ●とき 1月23日(水) 午前10時～正午  
 「心が元気に・カラーセラピー」  
 ●とき 2月14日(木) 午前10時～正午

「ゆっくり動作で筋力アップ!太極拳」  
 ●とき 2月21日(木) 午前10時～正午  
 「家での看取りの介護を考える講座」  
 ●とき 2月23日(土) 午前10時～正午  
 「緊急時の対応 普通救命講習Ⅰ」  
 ●とき 2月26日(火) 午前9時30分～午後0時30分  
 「音楽レクリエーション」  
 ●とき 3月3日(日) 午前10時～午後3時  
 「認知症サポーター養成講座」  
 ●とき 3月5日(火) 午前10時～午後0時30分  
 【共通事項】  
 ●ところ 福岡県地域介護実習・普及センター(中間市通谷)

●定員 30人程度(先着順)  
 ※音楽レクリエーション・認知症サポーター養成講座は、40人程度(先着順)です。  
 ●費用 無料  
 ●申し込み・問い合わせ 福岡県地域介護実習・普及センター ☎244局4747番

### 大学通信教育 合同入学説明会

47校の大学、大学院、短期大学が学校別に相談コーナーを設けます。参加者は、各学校教育職員に講義内容・学習方法・受講手続きなどを直接相談できます。  
 ※一部の学校は職員が参加せず、資料のみです。  
 ●とき 2月16日(土) 午前11時～午後4時

●ところ エルガーホール(福岡市中央区天神)  
 ●費用 無料  
 ●申し込み・問い合わせ 私立大学通信教育協会(03) 3818局3870番

### 短歌を詠みませんか 「短歌友の会」会員募集

●とき 毎月第4土曜日午後1時～4時  
 ●ところ 河東地区コミュニティ・センター(宗像市須恵)  
 ●対象 誰でも可  
 ●費用 月500円  
 ●申し込み・問い合わせ 短歌友の会(巻)(090) 8393局3299番

こんにちは保健師です

●問い合わせ いきいきほーる健康課 ☎202局3212番

# 毎年、自分の健康状態を確認してはいますが 特定健診を受けませんか

町では国民健康保険加入者を対象に特定健康診査(特定健診)を行っています。特定健診とは内臓脂肪に着目した健診で、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見し、重症化を予防することを目的としています。生活習慣病の早期治療や予防のため、この機会に特定健診を受けてみませんか。

## 特定健診受診者は 増加中

町の平成29年度特定健診受診率は36・4%で、受診者は年々増加しています。県内の市町村の平均受診率は33・9%で、町は平均値より高くなっています。健康意識が高まってきている今、さらに多くの人に受診してもらうため、特

定健診や健診後の保健指導を紹介します。

## 音を立てずに忍び寄る 生活習慣病

特定健診を受けることのメリットは、高血圧症や糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病を早期発見し、重症化を予防できることです。生活習慣病とは、毎日の食事や運動、ストレス、喫煙、飲酒などの生活習慣がその発症や進行に深く関係する病気のことです。ほとんどの生活習慣病は症状のないまま進行するため、異変を感じる頃には、かなり進行していることが多くなっています。生活習慣を改善しなかったり、治療せずに放置したりしていると動脈硬化が引き起こされ、これが原因で脳梗塞や心筋梗塞、脳出血といった重大な病気を発症してしまいます。

## しっかりとサポート 特定保健指導

特定健診の結果、生活習慣を改める必要がある、または見直すことが望ましいと判定された人は、私たち保健師や管理栄養士、看護師がサポートします。健診結果がどのような意味なのか、自分の健康状態はどうか詳しく説明し、それぞれの人に合った生活習慣の改善方法を一緒に考えていきます。

## 2年に一度は危険です 特定健診

健康状態は、半年あれば変わってしまいます。毎年特定健診を受けることで、健康状態の変化に気が付くことができます。「昨年、特定健診を受けたので今年はやめよう」ではなく、毎年特定健診を受けることが大切です。

## 平成30年度中に特定健診を受ける2つの方法

- 【①集団健診】  
 ●とき 2月17日(日) 午前8時15分～10時30分  
 ●ところ いきいきほーる  
 ●申し込み いきいきほーる健康課
- 【②個別特定健診】  
 ●受診期限 2月28日(木)  
 ●申し込み 指定医療機関に電話予約して受診してください。  
 ●持ってくるもの 特定健診受診券・国民健康保険証  
 ※生活保護受給者は、②個別特定健診は受けられません。
- 【共通事項】  
 ●対象 水巻町国民健康保険に加入している30～74歳の人  
 ※4月以降、集団健診・個別特定健診を受けていないこと。  
 ●内容 問診・診察・身長・体重・腹囲・血圧・尿検査・血液検査(脂質・血糖・腎機能・肝機能)など  
 ※①集団健診では、がん検診は実施しません。  
 ●費用 500円  
 ※個人で特定健診と同等の検査を受けると約8,000円かかります。特定健診では差額分を町で負担しています。  
 ※生活保護受給者は無料です。

