

豊前市健康づくりカレンダー

豊前市では、「健康長寿社会ぶぜん」を目指し、生涯現役のまちづくりを推進しています。
この豊前市健康づくりカレンダーは、子どもから大人までの保健事業及び介護予防事業について掲載しています。1年間大切に保管し、皆さんの心と身体の健康づくりにご活用ください。

産後ケア事業通所型
(デイサービス型)
サービスをはじめます
2ページ

带状疱疹の
定期予防接種を
はじめます
9ページ

ふくおか健康
ポイントアプリを活用した
ぶぜん市健康ポイント
事業に参加しませんか?
12ページ

20,30,40,
50,60,70歳
になる方は
歯周疾患検診を
受けましょう!!
15ページ

自分らしく生きる
ための「人生会議」
はじめてみませんか?
22ページ

豊前市
認知症ケアパス
裏表紙から
始まります

日程や実施内容が変更となる際は
市報・ホームページ等でお知らせいたします。

【発行】 豊前市役所 TEL:0979-82-1111(代表)

健康長寿推進課

- 健康増進係(豊前市総合福祉センター内)
TEL:0979-82-8111(直通)
- 介護保険係
TEL:0979-82-8114(直通)

市民課

- 医療保険係
TEL:0979-82-8043(直通)

- 生涯現役推進係
TEL:0979-82-8112(直通)
- 豊前市地域包括支援センター
TEL:0979-84-0120(直通)

母子保健

予防接種

特定健診・がん検診・検査

口腔ケア

健康教室

相談事業

認知症ケアパス

目次

【母子保健】2～5ページ

- 母子健康手帳・妊婦健康診査受診券の交付 ● 豊前市母子手帳アプリ「ぐんぐんぶぜん」
 - 低所得の妊婦に対する初回産科受診料助成事業 ● 妊婦健康相談 ● パパママ学級 ● 産後ケア事業
 - 低体重児出生届 ● 未熟児養育医療 ● 新生児聴覚検査費用助成 ● こんにちは!赤ちゃん訪問
 - 乳幼児相談 ● 離乳食教室 ● 乳幼児発育相談 ● 乳幼児健診 ● もうすぐ1歳!親子教室
- 【コラム】いますぐ確認! おうちはキケンがいっぱい

【予防接種】6～9ページ

- お子さんの予防接種
- 実施医療機関 ● 予防接種の説明(定期予防接種・任意予防接種)
- 高齢者の予防接種
- 予防接種の説明

【特定健診、がん検診・検査】10～14ページ

- 特定健診 ● 国保ドック ● がん検診・検査を受けましょう!
 - ふくおか健康ポイントアプリ～アプリで楽しく健康づくりしませんか?～ ● ぶぜん市健康ポイント事業
 - 令和7年度 特定健診、がん検診・検査日程
- 【コラム】生活習慣病の重症化を予防しましょう!

【口腔ケア】15ページ

- 歯周疾患検診 ● 口腔ケア体験 ● 在宅歯科訪問事業
- 【コラム】何でも相談できる『かかりつけ歯科医』はいますか?
- 【コラム】あ・い・う・べ 体操をやってみましょう!

【健康教室】16～17ページ

- トランポリン健康教室 ● オンライン脳若トレーニング ● ひざ・こし・かたスッキリ体操
 - ころばん塾 ● 鉛筆画教室 ● 認知症サポーター養成講座
- 【コラム】ご存知ですか?食生活改善推進協議会(食進会)
- 【コラム】セルフメディケーションを知っていますか?
- 【コラム】リフィル処方箋をご存じですか?
- 【コラム】ポリファーマシーって何?

【相談事業】18～22ページ

- 市民健康相談 ● もの忘れ相談 ● 出前健康相談 ● その他健康相談
- 【コラム】豊前市の生活習慣病発症予防・重症化予防の取り組み
- 高齢者総合相談
- 【コラム】心房細動(不整脈)をご存知ですか?
- 【コラム】放置は怖い…?高血圧症について
- 夜間や休日の相談など
- 福岡県救急電話相談・医療機関案内 ● 福岡県小児救急医療電話相談 ● 豊築休日急患センター
 - 新行橋病院 ● 中津市立小児救急センター ● 中津市民病院小児救急電話相談 ● 暮らし安心医療ナビ
- 【コラム】自分らしく生きるための「人生会議」

【認知症ケアパス】23～27ページ～裏表紙からはじまります～

- 認知症ケアパスとは?
- 豊前市の相談窓口
- 日常生活の経過
- 頼れる“ちから”

母子保健

～お子さんの健やかな成長のために～
みなさんの子育てを応援します。

母子保健

予防接種

特定健診、がん検診・検査

口腔ケア

健康教室

相談事業

認知症ケアパス



母子健康手帳・妊婦健康診査受診券の交付【予約が必要です】

申込先

健康増進係

妊娠の診断を受けた女性には、市から母子健康手帳及び妊婦健康診査受診券を交付しています。
月経が2週間以上遅れたら、妊娠の可能性があります。妊娠初期はとても大切な時期です。早めに産婦人科で診察を受け、母子健康手帳の交付を受けましょう。妊婦健康診査受診券を使用し、妊娠中の健康診査を一部公費負担にて受けることができます。

- 交付場所／健康増進係(豊前市総合福祉センター内)
- 時 間／8:30～16:30(平日)
- 持ってくる物／マイナンバーカード(個人番号カード)または個人番号通知カードと本人確認ができるもの(運転免許証、パスポート、在留カード等)、上のお子さんの母子健康手帳
※妊婦のための支援給付(50,000円)の申請も同時にできますので、印鑑と本人名義の口座情報の分かるもの(キャッシュカードまたは通帳)の写しも併せてお持ちください。



豊前市母子手帳アプリ「ぐんぐんぶぜん」

予防接種や成長記録を管理でき、育児情報を掲載した豊前市母子手帳アプリ「ぐんぐんぶぜん」をお使いいただけます。豊前市の子育てに必要な情報をチェックできるアプリです。日々の記録や、大切な思い出の保存に加え、妊婦健診の記録やお子さんの予防接種のスケジュール管理など、子育てに役立つ機能が沢山あります。妊娠期からぜひ、冊子の母子健康手帳と併せてお使いください。

詳しくは、

豊前市のホームページからアプリのダウンロードができます。



低所得の妊婦に対する初回産科受診料助成事業

問合せ先

健康増進係

妊娠に関する経済的負担を軽減するため、妊娠の判定に必要な産科医療機関の初回受診料を助成します。

- 対象者／市民税非課税世帯や生活保護世帯の方
- 助成内容／妊娠の判定を受けるための初回産科受診費用を、10,000円を上限に助成します。



妊婦健康相談【予約の必要はありません】

尿検査、血圧測定を実施し、保健師、管理栄養士が個別の相談に応じています。
尿検査では、1日の塩分摂取量の目安がわかります。妊娠中の減塩の目安にぜひ検査を受けましょう!

- 時 間／9:30～11:00 ● 場 所／豊前市総合福祉センター ● 持ってくる物／母子健康手帳

R7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
25(金)	23(金)	27(金)	25(金)	22(金)	26(金)	24(金)	28(金)	12(金)	23(金)	27(金)	27(金)



パパママ学級【予約が必要です】

申込先

健康増進係

妊婦さんとパートナーを対象に、妊娠中の過ごし方等についてお話しします。赤ちゃんのお風呂入れ等のお世話や妊娠後期の妊婦さんのおなかの重みを体験できます。保健師、管理栄養士が個別にアドバイスしますので参加ご希望の方はお問い合わせください。

- 場 所／豊前市総合福祉センター ● 対象者／妊婦さんとパートナー ● 持ってくる物／母子健康手帳
- 内 容／保 健 師：妊娠中の過ごし方について、沐浴指導・体験(ベビーバスでのお風呂入れ)、妊婦体験(赤ちゃんの重みを体験できます)
管理栄養士：食事について(パパとママの身長・体重からご飯の量を計算します)



産後ケア事業 申請が必要です

問合せ先

健康増進係

産後のお母さんとお子さんのために、市が委託する産婦人科医療機関や助産院で、宿泊型(ショートステイ型)、居宅訪問型(アウトリーチ型)、通所型(デイサービス型)のサービスを受けることができます。

低体重児出生届

送付先 健康増進係

赤ちゃんの体重が2,500g未満の場合は、母子健康手帳(妊婦健康診査受診券)内にある低体重児出生届を提出してください。

未熟児養育医療

問合せ先 市民課 医療保険係

入院加療を必要とする1歳未満の未熟児に対して、指定養育医療機関における医療費の自己負担について公費助成する制度です。

体重2,000g以下での出生や身体の機能が未熟なままでの出生等、医療機関での養育が必要な未熟児を対象として、生後速やかに適切な処置を講ずるため医療の給付を行います。

新生児聴覚検査費用助成

問合せ先 健康増進係

生まれてくる赤ちゃんの1,000人に1～2人は、生まれつき耳が聞こえていないことがあると言われています。その場合には、早く発見して、早くからコミュニケーションをとる練習をすることが言葉の成長のためには大切です。新生児聴覚検査を受けたお子さんの検査費用の一部助成(上限5,000円)します。

- 助成方法／医療機関で検査料を一旦払った後に、助成の手続きを行ってください。
- 対象者／検査を受けた日に豊前市に住民票がある赤ちゃん

こんにちは!赤ちゃん訪問

送付先 健康増進係

赤ちゃんの生まれた全てのご家庭に、生後2か月頃、保健師、看護師が訪問します。赤ちゃんの体重測定や育児相談、育児に関する情報提供などを行います。

母子健康手帳(妊婦健康診査受診券)内にある出生連絡票を送付してください。対象者には電話または郵送にてご連絡し、日程を調整してお伺いします。

乳幼児相談【予約の必要はありません】

乳幼児(0歳から就学前まで)とそのご家族を対象に、保健師・管理栄養士・看護師による育児相談、離乳食等の相談、身体計測を行います。

R7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
8(火)	13(火)	10(火)	8(火)	5(火)	9(火)	1(水)	11(火)	9(火)	13(火)	10(火)	10(火)
23(水)	28(水)	25(水)	23(水)	27(水)		14(火)	26(水)	24(水)	28(水)	25(水)	25(水)
						29(水)					

● 時間／9:30～10:30 ● 場所／豊前市総合福祉センター ● 持ってくる物／母子健康手帳

離乳食教室【予約が必要です】教室の3日前までにお申し込みください

申込先 健康増進係

乳幼児とその家族を対象に、管理栄養士が離乳食の作り方、食べさせ方等のアドバイスをします。試食もあります。

R7年4月	5月	6月	7月	8月	10月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
23(水)	28(水)	25(水)	23(水)	27(水)	1(水)	29(水)	26(水)	24(水)	28(水)	25(水)	25(水)

● 時間／10:30～11:30 ● 場所／豊前市総合福祉センター ● 持ってくる物／赤ちゃん用のスタイ

乳幼児発育相談【予約が必要です】

申込先 健康増進係

乳幼児(0歳から就学前まで)とそのご家族を対象に、言葉や運動面での成長発達、発育に関する相談に言語聴覚士、作業療法士が応じます。例)「夜泣きがひどい」「ハイハイしない」「動き回ってお世話が大変」「手先が不器用。ハサミや鉛筆が苦手」「言葉が遅い気がする」「言っていることが伝わらない」など。



乳幼児健診 ※対象となるお子さんには封書でお知らせします

- 場 所／豊前市総合福祉センター
- 受付時間／13:10～14:00

お子さんの成長、発育を確認し、健康や育児について相談できます。大切な健診ですので、ぜひ受けましょう。

1週間前までにのご案内が届かない場合、及び、体調が悪い、都合が悪い等で受けることができない場合は、健康増進係までご連絡ください。ご連絡がなく、欠席が続く場合は「福岡ルール」に基づき、児童相談所等に連絡させていただくことがありますので、ご了承ください。

◎4か月児健診

身体計測、医師による診察、保健師・管理栄養士による相談など

R7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
22(火)	27(火)	24(火)	22(火)	26(火)	30(火)	28(火)	25(火)	23(火)	27(火)	24(火)	24(火)
R6.11.26～ 12.22生	R6.12.23～ R7.1.27生	R7.1.28～ 2.24生	R7.2.25～ 3.22生	R7.3.23～ 4.26生	R7.4.27～ 5.30生	R7.5.31～ 6.28生	R7.6.29～ 7.25生	R7.7.26～ 8.23生	R7.8.24～ 9.27生	R7.9.28～ 10.24生	R7.10.25～ 11.24生

★絵本のプレゼントがあります。

◎7か月児健診

身体計測、医師による診察、保健師・管理栄養士による相談など

R7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
15(火)	27(火)	17(火)	15(火)	19(火)	16(火)	21(火)	18(火)	16(火)	20(火)	17(火)	17(火)
R6.8.19～ 9.15生	R6.9.16～ 10.27生	R6.10.28～ 11.17生	R6.11.18～ 12.15生	R6.12.16～ R7.1.19生	R7.1.20～ 2.16生	R7.2.17～ 3.21生	R7.3.22～ 4.18生	R7.4.19～ 5.16生	R7.5.17～ 6.20生	R7.6.21～ 7.17生	R7.7.18～ 8.17生

◎1歳6か月児健診

身体計測、医師・歯科医師による診察、保健師・管理栄養士による相談など

R7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
8(火)	20(火)	10(火)	8(火)	5(火)	9(火)	14(火)	11(火)	9(火)	13(火)	10(火)	10(火)
R5.9月生	R5.10月生	R5.11月生	R5.12月生	R6.1月生	R6.2月生	R6.3月生	R6.4月生	R6.5月生	R6.6月生	R6.7月生	R6.8月生

◎3歳児健診

身体計測、医師・歯科医師による診察、保健師・管理栄養士による相談、
歯科衛生士によるブラッシング指導など

R7年4月	5月	6月	7月	7月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
1(火)	13(火)	3(火)	1(火)	29(火)	2(火)	7(火)	4(火)	2(火)	6(火)	3(火)	3(火)
R4.3月生	R4.4月生	R4.5月生	R4.6月生	R4.7月生	R4.8月生	R4.9月生	R4.10月生	R4.11月生	R4.12月生	R5.1月生	R5.2月生

★知育絵本のプレゼントがあります。



もうすぐ1歳！親子教室 ※対象となる方には封書でお知らせします

生後11か月児の親子を対象に、親子教室を開催します。子育て支援センター「たけのこ」の先生が楽しい親子あそび(読み聞かせや手あそび歌など)の紹介を行います。手形や足形、メッセージカードの作成も行います。

※身体計測・相談も実施しています。

R7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
28(月)	19(月)	16(月)	28(月)	18(月)	29(月)	20(月)	17(月)	15(月)	19(月)	16(月)	16(月)
R6.5月生	R6.6月生	R6.7月生	R6.8月生	R6.9月生	R6.10月生	R6.11月生	R6.12月生	R7.1月生	R7.2月生	R7.3月生	R7.4月生

- 時 間／10:00～11:30
- 場 所／豊前市総合福祉センター
- 持ってくる物／母子健康手帳
- 動きやすく汚れても良い服装でお越しください

いますぐ確認!

こんな事故が多く起きています。

おうちではキケンがいっぱい



◀ 他にも危険な事例がたくさんあります。確認してみましょう。

◀ 救急お役立ちポータルサイト

FDMA 消防庁 消防庁 消防庁

救急ポータルサイト

検索

※発生事例の多い順に番号をつけています。
参考資料「東京消防庁救急搬送データからみる日常生活事故の実態」

1位 ころぶ

風呂場、段差、洗面所など

少しの段差や濡れた床などで転ぶ可能性があります。目を離さないようにしましょう。

2位 おちる

階段、窓、ベランダなど

転落防止の柵をつけたり、踏み台になるものを置かないようにしましょう。

3位 たべる

たばこ、薬、電池など

飲み込めそうなものは、手の届くところに置かないように注意しましょう。

4位 ひっかける

ブラインドの紐、水筒のストラップなど

手の届かないところに置き、ひも付きのものは外して遊ばせるようにしましょう。

5位 ぶつかる

机の角、テーブルの角など

角の部分はやわらかいもので保護しておくなど、ぶつけてもいいように工夫しましょう。

事故の原因を知って 対策をしましょう!

6位 やけど

アイロン、熱い飲みものなど

やけどのおそれのあるものは子供の手の届かないところへ置くようにしましょう。

7位 はさむ

窓、ドア、引きだしなど

危険と思われるところには、鍵などをして開けられないようにしましょう。

8位 きる

包丁、カミソリなど

使用後はすぐに片づけて、簡単に開けられない場所に収納するようにしましょう。

9位 ささる

ペン、歯ブラシ、ヘアピンなど

ささりやすいものは使用後に片づけるなど、整理整頓を心がけるようにしましょう。

10位 おぼれる

風呂場の水、ビニールプールなど

水深が浅くても溺れます。少しの時間でも目を離さないように注意しましょう。

※発生事例の多い順に番号をつけています。

FDMA 消防庁 消防庁 消防庁

救急ポータルサイト

検索

参考資料「東京消防庁救急搬送データからみる日常生活事故の実態」

お子さんの予防接種

詳しくは健康増進係まで
お問い合わせください。

乳幼児は免疫(病気に対する抵抗力)が未発達のため、さまざまな感染症にかかる可能性があります。大切なお子さんを感染症から守るために、予防接種を有効に活用して病気の予防をしましょう。

実施医療機関【予約が必要です】 市外の福岡県定期予防接種広域化実施医療機関でも接種ができます。詳しくは⇒ **福岡県定期予防接種広域化実施医療機関** [検索](#)

市内医療機関	電話番号	ロタ	B型肝炎	ヒブ	小児用肺炎球菌	五種混合	BCG	MR	水痘	日本脳炎	二種混合	子宮頸がん予防
前田小児科医院	☎82-2232	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
こが内科	☎82-2011	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
おく耳鼻咽喉科	☎84-6983							○	○	○	○	
ふじさわ内科クリニック	☎83-2280									○ (2期のみ)	○	○
きくち整形外科内科	☎64-7666											○
ともおレディースクリニック	☎82-0328											○
みぞぐち泌尿器科クリニック	☎84-0840											○
渡辺整形外科医院	☎82-2371											○

接種に必要な物 ● 予診票 ● 母子健康手帳 ● 子ども医療証等住所が確認できる物

注意事項

- **事前に予約が必要です。** 必ず実施医療機関に予約をしてから接種に行ってください。
- お子さんの体調の良い時に受けましょう。
- 接種スケジュールや接種時期などの詳しい内容は「予防接種と子どもの健康」に記載しておりますので、接種前に必ずお読みください。お持ちでない方は、健康増進係に準備していますのでお問い合わせください。
- 注射生ワクチン接種後に注射生ワクチンを接種する場合は接種間隔を27日以上あけてください(4週間後の同じ曜日から接種可)。
- ※ 県外や県内の指定医療機関以外で接種をされる際は事前手続きが必要な場合があります。
- ※ 定められた接種年齢で受けられなかった場合は任意接種(全額自己負担)となります。

予防接種の説明

定期予防接種

◎ロタウイルス感染症 経口生ワクチン

標準的な接種開始月齢 初回接種は生後2か月から出生14週6日後まで

● **使用するワクチンの種類により接種回数が異なります。**

ワクチン種類 (ワクチン名称)	経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン (ロタリックス)	5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン (ロタテック)
接種時期	生後6週から生後24週に至る日まで	生後6週から生後32週に至る日まで
	どちらのワクチンも、 初回接種を、生後2か月から出生14週6日後まで にします。	
接種間隔・回数	27日以上の間隔をあけて2回	27日以上の間隔をあけて3回
接種後、 特に注意すること	どちらのワクチンも、接種後(特に1～2週間)は腸重積症の症状に注意し、 症状がみられた際には、すみやかに接種した医療機関を受診してください。	

◎B型肝炎 不活化ワクチン (生後12か月未満まで接種可能)

標準的な接種月齢 生後2か月～生後9か月未満

- 1回目・2回目／27日以上の間隔をあけて2回接種
- 3 回 目／1回目接種～139日(約5か月)以上の間隔をあけて1回接種

※ 母子感染予防のために抗HBs人免疫グロブリンと併用してB型肝炎ワクチンの接種を受ける場合は、健康保険が適用されるため定期接種の対象外となります。

◎小児肺炎球菌 不活化ワクチン (生後2か月～生後60か月未満まで接種可能)

標準的な接種開始月齢 生後2か月～生後7か月未満

- 初 回／27日以上の間隔をあけて3回接種(3回目は生後12か月未満までに完了)
- 追 加／初回接種(3回目)終了後、60日以上の間隔をあけて
生後12か月以降(標準的には生後12か月～生後15か月)に1回接種

※ 生後7か月以降に接種を開始した場合は、接種を開始した月齢によって接種回数が異なります。



◎五種混合(百日咳・破傷風・ジフテリア・ポリオ・インフルエンザ菌b型(ヒブ)) 不活化ワクチン (生後2か月～生後90か月未満まで接種可能)

- 1期初回／生後2か月～生後12か月未満までに3回接種
20日以上の間隔をあけて3回接種
 - 1期追加／初回接種(3回目)終了後、6か月以上の間隔をあけて1回接種
- ※不活化ポリオ単独の接種をご希望の方は、健康増進係までご連絡ください。
※4種混合ワクチン及びヒブワクチンも使用できます。

◎BCG(結核) 注射生ワクチン (生後12か月未満まで接種可能)

- 標準的な接種月齢 生後5か月～生後8か月未満で1回接種

◎MR(麻しん・風しん) 注射生ワクチン (1期:生後12か月～生後24か月未満まで接種可能／2期:小学校就学前の1年間で接種)

- 1期／生後12か月～生後24か月未満(2歳になる前日)までに1回接種
- 2期／小学校就学前の1年間(年長児)に1回接種 ◆平成31年4月2日～令和2年4月1日生

◎水痘 注射生ワクチン (生後12か月～生後36か月未満まで接種可能)

- 1回目／生後12か月～生後15か月未満に1回接種
- 2回目／1回目接種から3か月以上(標準的には6か月～12か月)の間隔をあけて1回接種

◎日本脳炎 不活化ワクチン (1期:生後6か月～生後90か月未満まで接種可能／2期:9歳～13歳未満まで接種可能)

- 1期初回／3歳～4歳の時期に6日以上(標準的には6～28日まで)の間隔をあけて2回接種
- 1期追加／初回接種(2回目)終了後、6か月以上(標準的には概ね1年)の間隔をあけて1回接種
- 2期／9歳～12歳で1回接種

＜日本脳炎特例措置について＞

日本脳炎予防接種の積極的勧奨の差し控えにより、日本脳炎の予防接種を受ける機会を逃した方は定期接種(無料)として接種できます。

- ・平成7年4月2日～平成19年4月1日生まれの方
第1期・2期の接種(合計4回)が終了していない方は、残りの回数を20歳になるまでの間、定期接種として接種できます。
※接種を希望される方は、母子健康手帳で接種歴を確認し、実施医療機関にご予約ください。接種回数・間隔など不明な点は、健康増進係までお問い合わせください。

◎二種混合(破傷風・ジフテリア) 不活化ワクチン (11歳～13歳未満まで接種可能)

- 小学校6年生で1回接種 ※乳幼児期に実施した三種混合または四種混合の追加接種(第2期)にあたるものです。

◎子宮頸がん 不活化ワクチン (12歳になる年度～16歳の誕生日を含む年度末まで接種可能)

- 対象者／中学校1年生の女子(12歳になる年度～16歳の誕生日を含む年度末まで接種可能)
- 接種回数／3回(9価ワクチンを15歳未満で接種を開始する場合は2回)
- 接種間隔／使用するワクチンの種類により接種間隔が異なります。

2価ワクチン(サーバリックス)	1か月の間隔をおいて2回接種を行った後、1回目の接種から6か月の間隔をおいて1回の接種を行います。
4価ワクチン(ガーダシル)	2か月の間隔をおいて2回接種を行った後、1回目の接種から6か月の間隔をおいて1回の接種を行います。
9価ワクチン(シルガード9)	1回目の接種を15歳になるまでに受ける場合 合計2回接種 1回目の接種から6か月の間隔をおいて1回の接種を行います。
	1回目の接種を15歳になってから受ける場合 合計3回接種 2か月の間隔をおいて2回接種を行った後、1回目の接種から6か月の間隔をおいて1回の接種を行います。

※対象者の方には封書にてお知らせいたしますので、詳しくは封書をご確認ください。

＜子宮頸がんワクチンキャッチアップ接種の経過措置について＞

積極的勧奨の差し控えにより、HPVワクチンを受ける機会を逃した平成9年度以降に生まれた女性を対象に「キャッチアップ接種」を令和4年度から令和6年度まで実施していました。キャッチアップ期間中(令和7年3月31日まで)に1回以上接種している人については、経過措置として令和7年度までに期間を延長して決められた回数の接種を完了できるようになりました。

- 経過措置対象者／平成9年度生まれ～平成20年度生まれで令和7年3月31日までに1回以上子宮頸がんワクチン接種を受けている女性
- 経過措置期間／令和8年3月31日まで

◎風しん任意予防接種

風しん抗体検査を受けられた方で抗体価基準(下記別表)に当てはまる方に対し、風しん任意予防接種費用の一部を助成しています。

別表(風しん任意予防接種助成対象の抗体価基準)

測定方法	抗体価
HI法	32倍未満(希釈倍率)
EIA法	8.0未満(EIA価)
	30未満(国際単位(IU)/ml)
ELFA法	45未満(国際単位(IU)/ml)
LTI法	30未満(国際単位(IU)/ml)
CLEIA法	45未満(国際単位(IU)/ml)
	14未満(抗体価)
FIA法	3.0未満(抗体価AI)
	30未満(国際単位(IU)/ml)



- 対象者／豊前市に住民票があり、過去に検査を受けた結果、十分な抗体を保有していることが判明し、予防接種を受ける必要がないと認められる方を除いた以下のいずれかに該当する方
 1. 妊娠希望者(妊婦を除く)
 2. 妊娠希望者及び妊婦の夫・パートナー・同居者(生活空間を同一にする頻度の高い家族など)
 - ※2.については妊娠希望者及び妊婦が、抗体検査で風しんの感染予防に十分な免疫を保有していることが判明している場合は対象外となります。
- 助成回数／1人につき1回(ワクチンごとに上限額あり)
- 助成方法／1. 抗体価検査実施医療機関にて風しん抗体検査を受けます。
詳しくは⇒
- 2. 抗体価基準が当てはまる方は予防接種実施医療機関にて風しん予防接種を受けます。(一旦全額自己負担) 受診の際は本人確認書類(運転免許証等氏名・住所が確認できるもの)をお持ちください。
- 3. 助成金申請の手続きを行います。健康長寿推進課 健康増進係(総合福祉センター内)までお越しください。
【持ってくるもの】(1)風しん任意予防接種の領収証 (2)接種したワクチンの種類を証明できるもの (3)抗体検査方法及び値がわかるもの (4)印鑑 (5)通帳

◎子ども・妊婦インフルエンザ 不活化ワクチン

- 接種期間／令和7年10月1日～令和8年1月31日(予定)
- 対象者／豊前市に住民票を有する、生後6か月～平成22年度生まれまでのお子さん 及び 妊娠中の方
- 助成回数／①生後6か月～12歳：2回接種
 - ②13歳～15歳：1回もしくは2回接種
(ただし、12歳で1回接種し期間内に13歳になった方は2回助成できます。)
 - ③妊婦：1回接種
- 助成金額／1回につき2,000円
※体調の都合などで1回のみ接種の方も助成できます。(ただし1回の助成上限2,000円)



高齢者の予防接種

接種に必要な物

- 予診票
- マイナ保険証または資格確認書
- 接種費用

注意事項

- 事前に予約が必要です。医療機関に直接予約をしてください。
- 県外や県内の指定医療機関以外で接種をされる際は事前手続きが必要な場合があります。健康増進係までお問い合わせください。
- 高齢者肺炎球菌やインフルエンザの予防接種は、主に個人の予防目的のための予防接種です。必ず接種しなければいけない予防接種ではありません。自身の判断で接種しましょう。



予防接種の説明

◎高齢者肺炎球菌 不活化ワクチン

豊前市に住民票を有する方は、一部負担で接種することができます。

対象の方には65歳のお誕生日の翌月に封書でご案内・予診票等をお送りします。

●対象者／豊前市に住民票を有する

①接種時点で65歳の方

②60歳以上65歳未満の方であって、心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能又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方(身体障害者1級程度)

●助成回数／1回

●料 金／自己負担2,000円

※県外や県内の指定医療機関以外で接種をされる際は事前手続きが必要な場合があります。健康増進係までお問い合わせください。

※生活保護世帯の方は自己負担金を減額できます。



◎高齢者インフルエンザ・新型コロナ 不活化ワクチン

●接種期間／インフルエンザ：令和7年10月1日～令和8年1月31日(予定)

新型コロナ：令和7年10月1日～令和8年3月31日(予定)

●対象者／豊前市に住民票を有する

①65歳以上の方(接種時点で65歳に達している方)

②60歳以上65歳未満の方であって、心臓・腎臓若しくは呼吸器の機能又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方(身体障害者手帳1級程度)

●接種回数／1回

●料 金／自己負担 インフルエンザ：1,000円

新型コロナ：3,500円(予定)

※県外や県内の指定医療機関以外で接種をされる際は事前手続きが必要な場合があります。健康増進係までお問い合わせください。

※生活保護世帯の方は自己負担金を減額できます。

※2回目の接種、接種期間以外での接種は任意接種(全額自己負担)となります。

◆ワクチンの有効性を高めるため、一般的には10月～12月中旬までの接種が望ましいとされています。

◎帯状疱疹ワクチンの定期接種化を開始することが国の基本方針部会において了承されました。詳しい内容につきましては、予防接種法の改正に基づき、対象者の方にご案内を送付いたします。

●接種期間(予定)／令和7年4月1日～令和8年3月31日(予定)

●対象者(予定)／

対象者	生年月日
65歳	昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれ
70歳	昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ
75歳	昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ
80歳	昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ
85歳	昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ
90歳	昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ
95歳	昭和 5年4月2日～昭和 6年4月1日生まれ
100歳以上	大正15年4月1日以前に生まれた方

※60歳以上65歳未満の方で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する者として厚生労働省令で定める方も対象となる予定です。

●ワクチンの種類と助成回数

対象者	乾燥弱毒生水痘ワクチン(生ワクチン)	乾燥組換え帯状疱疹ワクチン(不活化ワクチン)
接種回数	1回	2回(2回目の接種は、1回目から2か月以上の間隔をおいて接種。但し、医師の判断で1か月に短縮できる。)

●接種料金／一部自己負担あり

特定健診、がん検診・検査

詳しい日程は、
13ページをご覧ください。

豊前市では、特定健診やがん検診を実施しています。年齢や加入している健康保険によって受けられる健診項目が異なります。●印のついた検診・検査はご加入の保険にかかわらず受診可能です。

要予約

年 齢	市で受けられる健(検)診・検査
20～29歳 (平成8年4月1日～ 平成18年3月31日生)	◆若年健診(個別健診)【豊前市国民健康保険加入者:対象者へは別途ご案内します】 ●子宮頸がん検診(女性のみ)※2年に1回 ●胃のリスク検査(ABC検査)
30～39歳 (昭和61年4月1日～ 平成8年3月31日生)	◆若年健診(個別健診)【豊前市国民健康保険加入者:対象者へは別途ご案内します】 ●子宮頸がん検診(女性のみ)※2年に1回 ●乳腺エコー検査(女性のみ) ●胃のリスク検査(ABC検査)
40～74歳 (昭和26年4月1日～ 昭和61年3月31日生)	◆特定健診(集団健診・個別健診)【豊前市国民健康保険加入者】 ※豊前市国民健康保険以外の保険にご加入の方は、ご加入の保険者にお尋ねください。 ◆国保ドック【豊前市国民健康保険加入者】 ●胃がん検診 ●大腸がん検診 ●子宮頸がん検診(女性のみ)※2年に1回 ●乳がん検診(女性のみ)※2年に1回 ●前立腺がん検診(50歳以上の男性) ●胸部検診(65歳以上の方は結核検診を含みます) ●胃のリスク検査(ABC検査) ●肝炎ウイルス検査
75歳以上 (福岡県後期高齢者医療保険加入者)	【後期高齢者医療保険加入者】 ◎後期高齢者健診(集団健診・個別健診) ★(集団)5月以降に集団健診を受診される方は、健康診査受診票をご持参ください。 ★(個別)健康診査受診票がご自宅に届いてから医療機関等で受診します。 ※受診票に関する問合せは 福岡県後期高齢者医療広域連合 ☎092-651-3111 ●胃がん検診 ●大腸がん検診 ●子宮頸がん検診(女性のみ)※2年に1回 ●乳がん検診(女性のみ)※2年に1回 ●前立腺がん検診(男性のみ) ●胸部検診(結核検診を含みます) ●胃のリスク検査(ABC検査) ●肝炎ウイルス検査

特定健診

集団健診のみ心電図・貧血検査を全員に無料で実施します

- 対 象 者/豊前市国民健康保険にご加入の40～74歳の方
- 検査項目/血液検査・身体測定・尿検査・血圧測定・診察・医師の判断による追加項目(心電図・貧血・眼底検査)
- 料 金/自己負担500円
(病院では8,000円程度かかる検査です)
- *医療機関で実施する個別健診をご希望の方は健康増進係までお申し込みください。特定健診受診券をお送りします。
- *特定健診を受けた後は?
約1か月後に結果説明会を実施します。保健師・管理栄養士・看護師が健診結果の見方や健康づくりのアドバイスなど、生活習慣改善や見直しに必要な情報を提供します。
- 申 込 先/健康長寿推進課 健康増進係
☎0979-82-8111

中学生ピロリ菌検査(胃のリスク検査)

対象の方には封書でご案内をお送りします。

胃がんの原因となるピロリ菌を早期に発見することを目的とし、検査を実施します。

- 令和7年度対象者/平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれの方
- 検査方法/尿検査

国保ドック

先着100名

検査項目の変更はできません

- 対 象 者/豊前市国民健康保険にご加入の40～74歳の方で、令和7年度、特定健診、胃がん・胸部・大腸がん検診のいずれも受診されていない方
- 検査項目/血液検査・身体測定・尿検査・血圧測定・心電図検査・眼底検査・診察・胃がん検診・胸部検診・大腸がん検診・**視力・聴力検査、腹部超音波検査**
- 料 金/自己負担5,000円(通常30,000円程度)
- 実施期間/令和7年5月～令和8年2月末
- 健診会場・申込先/
豊前築上医師会健康管理所(豊築メディカルセンター)
豊前市大字八屋1776番地4(フレスポくぼてんタウン内)
☎0979-82-2005
- *国保ドックを受けた後は?
約1か月後に特定健診の結果説明会を実施します。保健師・管理栄養士・看護師が健診結果の見方や健康づくりのアドバイスなど、生活習慣改善や見直しに必要な情報を提供します。

◎がん検診は、症状のない健康な人が対象です

がん検診は『早期がん』つまり症状が出る前のがんを発見し、治療につなげることを目的としています。
がん検診とは、沢山の健康な人々の中から、がんの疑いのある方をふるいにかけて、分けていくための検査です。これに対し、自覚症状のある人が病院で受ける検査は「診療」に含まれます。

《がん検診と診療の違い》

検 診

- 対 象 / 健康で生活に支障がない人
↓
『早期がん』が発見されることが多い

診 療

- 対 象 / 症状がある人
↓
病気が見つかる可能性が高い

胃がん検診

バリウムと発泡剤を飲み、
胃のレントゲン撮影をします。

- 対 象 者 / 40歳以上の方(昭和61.3.31以前に生まれた方)

- 検 査 料 / 500円

※次の方は、受診できません。

- ①当日飲食された方
- ②自力で動作困難な方
- ③以前バリウムを飲んで体調が悪くなった方
- ④妊娠中の方
- ⑤過去1年以内にお腹の手術、整形外科の手術を受けられた方

胃のリスク検査(ABC検査)

血液検査を行い、ヘリコバクターピロリ菌の感染の有無と、血液中のペプシノゲンの量を測定し、
胃がんのリスク(なりやすさ)が判定されます。

- 対 象 者 / 20歳以上の方(平成18.3.31以前に生まれた方)

- 検 査 料 / 2,000円

※次の方は、受診できません。

- ①食道、胃、十二指腸の病気で治療中、または手術歴のある方
- ②ペプシノゲン検査またはピロリ菌検査をすでに受診済みあり、なおかつ医療機関で治療済または経過観察中の方
- ③胃酸の分泌を抑える薬を服用中または2ヶ月以内に服用していた方
- ④腎不全(クレアチニン値が3mg/dl以上)・腎機能障害の方
- ⑤胃がんの既往歴のある方
- ⑥胃を切除した方
- ⑦過去に胃のリスク検査(ABC検査)を受診したことのある方

乳腺エコー検査

乳腺が発達している30歳代は、マンモグラフィ(乳房X線)検査に不向きのため、乳腺エコー検査を行います。

- 内 容 / 乳腺エコー(超音波)検査・問診

- 対 象 者 / 30歳代の女性
(昭和61.4.1～平成8.3.31生まれの方)

- 検 査 料 / 1,000円

大腸がん検診

便中の血液の有無を調べます。
事前に検査セットを自宅へ郵送します。

- 対 象 者 / 40歳以上の方(昭和61.3.31以前に生まれた方)

- 検 査 料 / 500円

※検診当日を含めた7日間のうち2日間採便します。

※女性の方は、生理中を避けて採便してください。

胸部検診

胸部のX線撮影を行い、肺の状態を調べます。
65歳以上の方は、結核検診(無料)を含みます。

- 対 象 者 / 40歳以上の方(昭和61.3.31以前に生まれた方)

- 検 査 料 / 300円

※妊娠中の方は受診できません。

※50歳以上の喫煙者(過去の喫煙者も含む)で喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)が600以上、かつ痰が出る方は、喀痰検査も併せて受診できます(別途料金:500円必要)検診当日に申し込み、指定日に検査容器を検診会場に持参していただきます。

前立腺がん検診

血液検査(腫瘍マーカーPSA測定)を行います。

- 対 象 者 / 50歳以上の男性
(昭和51.3.31以前に生まれた方)

- 検 査 料 / 500円

肝炎ウイルス検査(B型・C型)

血液検査で、B型・C型肝炎ウイルスの検査を行います。

- 対 象 者 / 40歳以上の方
(昭和61.3.31以前に生まれた方)

- 検 査 料 / 無料

※次の方は、受診できません。

- ①過去に肝炎ウイルス検査(B型・C型)を受診したことのある方
- ②現在、肝炎の治療を行っている方

◎がん検診は1回受けて終わりではありません

国民の2人に1人が「がん」になり、3人に1人が「がん」で亡くなっています。しかし、がん検診の受診により、多くの「がん」が早期発見でき、早期の治療が可能となっています。

また、医療の進歩によって、がん患者全体の最新の5年生存率は6割を超えます。

1回の検査が『異常なし』であっても、その後にがんができる可能性は当然あります。タイムリーに発見するために、定期的にがん検診を受けることが大切です。どんな検査でも100%がんが発見できるわけではありません。気になる症状があらわれたら、次の検診を待たず、ただちに医療機関を受診することも重要です。

◎精密検査が必要な場合は、適切な精密検査を受けましょう

がんの部位によって、適切な精密検査方法が異なります。医師と相談しましょう。

精密検査を受けなければ、検診の効果がなくなってしまいます。検診で見つかるがんは、たいてい治療可能な『早期がん』です。必要以上に恐れることなく、すぐに精密検査で診断を行い、必要な治療を受けることが重要です。

子宮頸がん検診

内診と細胞診をします。細胞診は、子宮頸がんの発生しやすい部位をブラシでこすり取って、細胞を調べます。

- 対象者 / 20歳以上の女性で、奇数年生まれの方
(例:昭和31、33、35…、平成3、5、7…生まれ)
- 検査料 / 500円

※次の方は、受診できません。

- ①生理中の方
- ②妊娠中の方、または妊娠の可能性がある方

乳がん検診

マンモグラフィ(乳房X線)検査を行います。

- 対象者 / 40歳以上の女性で、奇数年生まれの方
(例:昭和31、33、35…生まれ)

- 検査料 / 1,000円

※次の方は、受診できません。

- ①豊胸手術をされている方
- ②ペースメーカー、脳内シャントカテーテル、植え込み型留置カテーテルを入れている方
- ③妊娠中の方

※授乳中・断乳後の方はご相談ください。

※子宮頸がん・乳がん検診(マンモグラフィ)は、2年に1回の受診です。
昨年度受診していない方は、今年度受診することができます。

ふくおか健康ポイントアプリ

～アプリで楽しく健康づくりしませんか?～

福岡県では県民の皆様の健康寿命を延ばすため、「ふくおか健康づくり県民運動」を推進しています。

県民一人ひとりが日々の運動や食生活の改善、健(検)診の受診、健康教室への参加などの健康づくりに積極的に、楽しみながら、継続的に取り組んでいけるよう、健康アプリを開発しました。

ぜひ毎日の健康のために健康アプリをご活用ください。

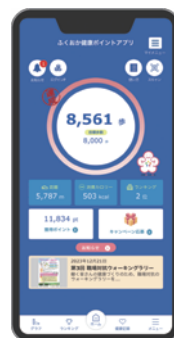


【アプリの概要】

ご利用の端末に応じて、Google Play または App store から健康アプリをダウンロードします

必要な初期設定を行い、日々の歩数、健康記録、イベント参加など、健康づくりの取組みに応じてポイントが付与されます

一定のポイントが貯まると協力店のサービス利用や素敵なプレゼントが当たる抽選を実施しております



★ぶぜん市健康ポイント事業★

問合せ先 健康増進係

豊前市では、市民の皆さんが「ふくおか健康ポイントアプリ」を利用して、健(検)診の受診、運動や健康づくりを楽しみながら継続的に取り組むことができるように、「ぶぜん市健康ポイント事業」を実施します。

- 対象者 / 豊前市内在住の18歳以上の方で、アプリ内の利用者情報において、住まいを『豊前市』で登録された方
 - 参加方法 / アプリ内のキャンペーン応募から参加
- ※ポイント対象期間、応募期間、応募に必要なポイントについては市報、ホームページ及びアプリでお知らせします。

歩いて、
健(検)診を受けて、
景品を当てよう!



令和7年度 特定健診、がん検診・検査日程 〈要予約〉

※4月19日、9月5日、11月12日はレディースデイ(女性限定の検診日)です。

子宮頸がん検診・乳がん検診の医師や検査技師など原則として女性スタッフが担当します。

※すべてお申し込みが必要です。9月以降の健診は、7月以降に受付を開始します。

※今年度75歳に到達される方は、特定健診または後期高齢者健診どちらか1回の受診です。

※特定健診は5月以降、豊築メディカルセンターや医療機関での個別健診も実施します。

ご希望の方は、受診券をお送りしますので、健康増進係までお申し込みください。

※令和7年度の集団健(検)診は豊前市総合福祉センターのみで実施致します。

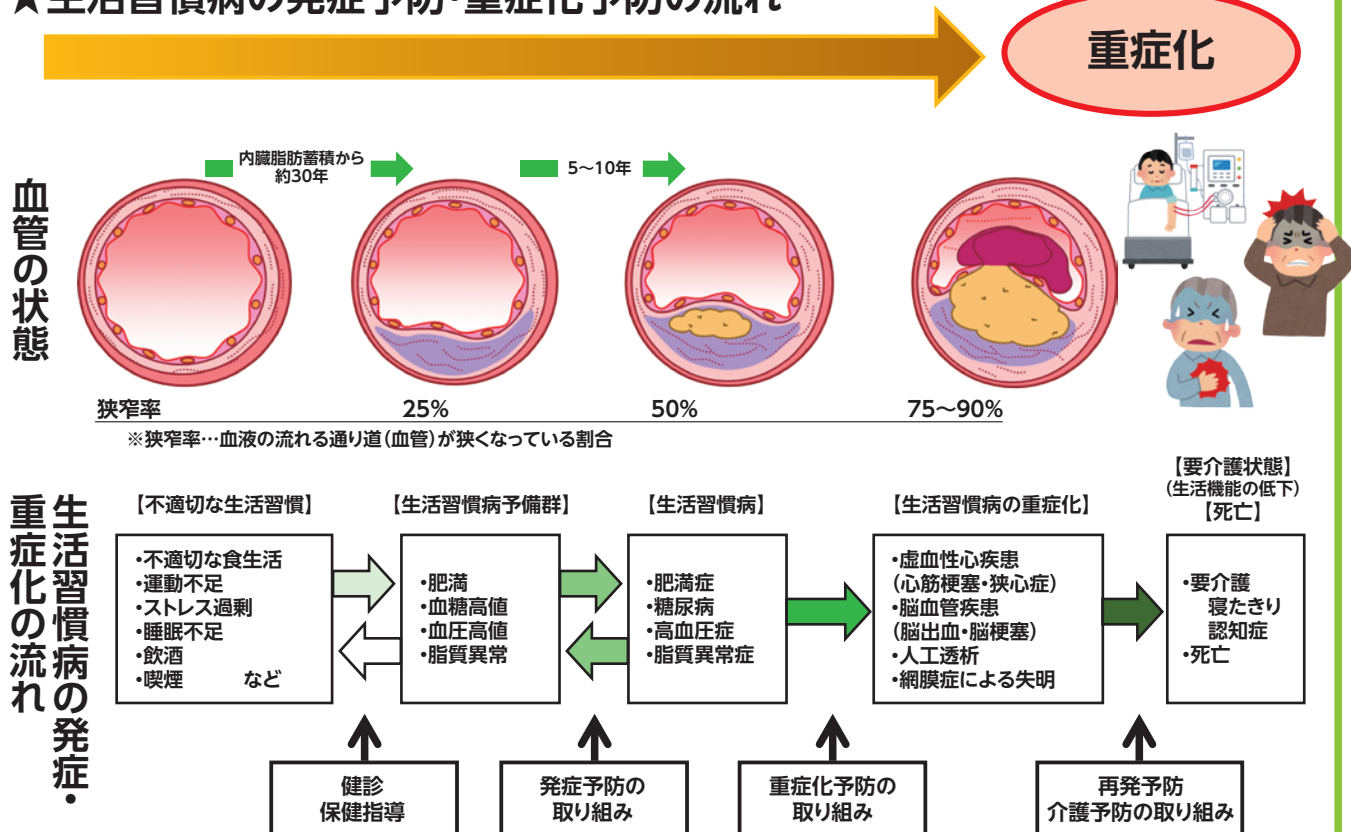
●申込先：健康長寿推進課 健康増進係（豊前市総合福祉センター）

☎0979-82-8111

日程	受付時間	特定 健診	後期 高齢 健診	胃がん 検診	胃の リスク 検査	大腸 がん 検診	胸部 検診	喀痰 検査	子宮 頸がん 検診	乳がん 検診	乳腺 エコー 検査	前立腺 がん 検診	肝炎 ウイルス 検査
R7年 4月11日(金)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
4月12日(土)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
4月17日(木)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
4月19日(土) レディースデイ	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
4月21日(月)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
5月14日(水)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
5月15日(木)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
5月29日(木)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
5月30日(金)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
9月5日(金) レディースデイ	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
9月6日(土)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
10月12日(日)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
10月26日(日)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
11月12日(水) レディースデイ	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○
12月17日(水)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○
12月19日(金)	9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	○	○	○		○	○

生活習慣病の重症化を予防しましょう!

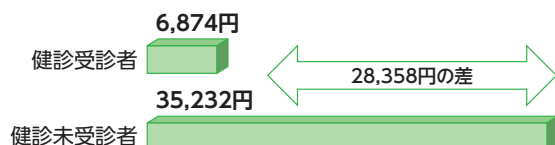
★生活習慣病の発症予防・重症化予防の流れ



生活習慣病は自覚症状がないため、知らないうちに進行している場合があります。特定健診を受けることで自身の身体の状態がわかります。

毎年、健診を受診して生活習慣を改善することで、重症化の予防にもつながってきます。

R5年 健診受診者と健診未受診者
生活習慣病治療費の差



参考: KDB 健診・医療・介護データからみる地域課題

重症化するとこんなに医療費がかかります!

- 人工透析 600万円/年
- 虚血性心疾患 222~432万円/回
- 脳卒中 755~860万円/回(リハビリまで)



特定健診未受診者のうち
10人中8人は重症化

参考: 国保連合会保健事業等評価・分析システム (R5)

毎年の健診の結果を経年的に見比べることで血管変化をおこしやすい状態にあるかどうかをチェックすることができます。

健診(検診)は、健康なうちに受診してこそ意味があります。「時間がない」「元気だから大丈夫」などと考えず自分の健康のため、ぜひ定期的に受診してください。豊前市では保健師や管理栄養士、看護師より、重症化予防のための情報提供を行うことができます。お気軽にお声掛けください。



口腔ケア

歯周疾患検診

問合せ先 健康増進係

歯を失う原因の7～8割が歯周病です。歯周病は、歯を失うだけではなく、生活習慣病を悪化させるなど、全身の疾患と関係する恐ろしい病気です。

歯と歯ぐきの健康と口の機能を維持するために、『歯周疾患検診』を受けてみませんか？

- 内 容／問診、口腔内診査、結果説明
- 対 象 者／令和7年度に20・30・40・50・60・70歳になる方、妊産婦
- 料 金／300円(歯石除去等、その他の治療には別途料金がかかります。)

※対象となる方には、別途ご案内をさせていただきます。



口腔ケア体験 ～在宅歯科訪問事業を体験してみませんか？～

申込先 市民課 医療保険係

口腔ケアに興味のある方はどなたでも、ぜひ、ご参加ください。

- 内 容／お口の中の細菌数を調べる細菌検査・体の筋肉量や水分量を計測する体組成測定(インボディ)・舌圧測定を実施し、測定結果の説明と栄養相談を実施します。

- 料 金／無料

- 定 員／10名程度

※お申し込みが必要です。

※日時等、詳細は市報でお知らせします。

在宅歯科訪問事業 ～ご自宅に訪問して口腔ケアを行います～

申込先 市民課 医療保険係

歯科医師・歯科衛生士・栄養士が訪問しますので、口腔ケアと合わせて食事面についても相談できます。

- 内 容／栄養調査、口腔検査、細菌検査、舌圧測定、体組成測定(インボディ)、ブラッシング指導等

- 料 金／無料

- 対 象 者／豊前市国民健康保険にご加入の40歳以上の方又は後期高齢者医療にご加入の方

- 期 間／お一人につき3か月程度訪問(対象者に合わせて、訪問回数を決めています。)

※お申し込みが必要です。

コラム

何でも相談できる『かかりつけ歯科医』はいますか？

《かかりつけ歯科医とは》

生涯を通じて口腔の健康を維持するために、継続的に適切な治療や管理を提供し、いつでも相談に応じてくれる身近な歯科医のことをいいます。

《かかりつけ歯科医を持つメリット》

いつでも相談に応じてくれる身近なかかりつけの歯科医がいることは、健康寿命の延伸につながります。

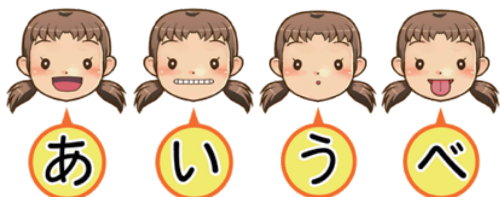
★かかりつけ歯科医を持ち、歯と口腔の健康を維持していきましょう★



コラム

あ・い・う・べ 体操をやってみましょう！

あいうべ体操は、お口の体操です。口のまわりの筋肉を動かすことで、舌がよく動くようになり、唾液の分泌が促されます。□呼吸から鼻呼吸に変わると、**免疫を高めて病気を治す効果や、虫歯や歯周病の予防も期待**できます。それでは、お口の体操をやってみましょう。「あ・い・う・べ」



- ①「あ～」と口を縦に大きく開く。
- ②「い～」と口を横に大きく開く。
- ③「う～」と口を前に突き出す。
- ④「べ～」と舌を出して下に伸ばす。

出典：(株)コムネット

①～④を1セットとし、1日30セットを、2～3回に分けて毎日続けてください。

この体操は真剣に行うとかなり疲れます。無理は禁物です。

特に顎関節症の人やあごを開けると痛む場合は、回数を減らすか、「い～」 「う～」のみ繰り返してみてください。

健康教室

教室はすべてお申し込みが必要です。

担当係までお申し込みください。

♡ トランポリン健康教室

申込先 介護保険係

音楽のリズムに合わせてトランポリン運動を行います。激しい跳躍はしないので、マイペースで無理なく運動できます。

- 内 容／安全な一人用のトランポリンで足踏みや上下運動を交代で行います。40回程度(週1回)
- 対 象 者／40歳以上の方
- 参 加 費／傷害保険料

※日時、会場等詳細は市報でお知らせします。

♡ オンライン脳若トレーニング

申込先 介護保険係

家にいながらタブレットを使って脳のトレーニングや体操に取り組みませんか?操作が不安な方は、サポートします。

- 内 容／タブレットを使い楽しみながら、健康づくりに取り組みます。3か月間(週1回)
- 対 象 者／65歳以上の方
- 定 員／15名程度
- 参 加 費／テキスト代(タブレットは教室で準備します。)

※日時、会場等詳細は市報でお知らせします。

♡ ひざ・こし・かたスッキリ体操

申込先 介護保険係

運動指導の資格のある先生と一緒に効果的な介護予防の運動をしてみませんか?運動が苦手な方でも大丈夫です。

- 内 容／ストレッチ、エアロバイク運動による有酸素運動、筋力トレーニング、バランストレーニング等指導を受けながら運動を行います。全32回(週1回)
- 対 象 者／40歳以上の方
- 定 員／各教室10名程度
- 参 加 費／傷害保険料

※日時、会場等詳細は市報でお知らせします。



♡ ころばん塾

申込先 介護保険係

身体を支えるのに重要な「体幹」を鍛える教室です。免疫力をあげて健康な体をつくりましょう。

- 内 容／ストレッチや体幹トレーニング等指導を受けながら運動を行います。全16回(週2回)
- 対 象 者／40歳以上の方
- 定 員／各教室15名程度
- 参 加 費／傷害保険料

※日時、会場等詳細は市報でお知らせします。



♡ 鉛筆画教室

申込先 介護保険係

鉛筆で写真のようなリアルな絵を描きます。鉛筆と、少しの道具で始めることができます。

- 内 容／誰にでも簡単に描けるようになる描き方が学べます。
- 対 象 者／65歳以上の方
- 定 員／各教室7名程度
- 参 加 費／無料(当日使用する基本の道具は、貸し出します)

※日時、会場等詳細は市報でお知らせします。

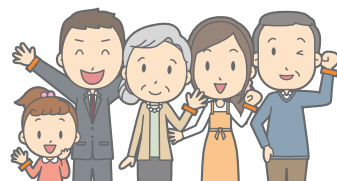
♡ 認知症サポーター養成講座

申込先 豊前市地域包括支援センター

認知症サポーターとは、「認知症サポーター養成講座」を受けた方のことです。認知症を正しく理解してもらい、認知症の方や家族を温かく見守る応援者になってもらいます。何か特別なことをするわけではありません。地域、職場、学校等で5名以上集まれば、「認知症サポーター養成講座」を開催できます。

- 内 容／認知症の症状、診断、治療、予防方法、対応方法等
- 受 講 料／無料
- 会 場／市内に限ります。(申込者で会場手配をお願いします。)

※希望日の1か月前までに豊前市地域包括支援センターまでお申し込みください。



ご存知ですか?食生活改善推進協議会(食進会)

市民の皆さんが健康な食生活を実践し、いきいきとした生活が続けられるように、市内各地区で「食」を通じた活動を行っています。食進会会員は食生活改善推進員養成教室「おもいきり元気塾」を修了された方々です。養成教室の実施について、詳しくは市報でお知らせします。

食生活改善推進協議会の活動の一部をご紹介します。

●特定健診結果説明会での減塩料理のレシピ配布

●地域での減塩料理教室

地域の公民館や集会所に5名以上集まれば、地区の食進会会員と栄養士が出向き、栄養バランスを考えた『減塩料理教室』を開くことができます。

●内 容／尿検査・講話(調理実習・試食)

●参加費／材料費300円+米1合

●場 所／地区の公民館や集会所等、調理実習のできる場所

おもいきり元気塾

申込先 健康増進係

食事のバランスや減塩食について勉強します。終了後に、食生活改善推進員として、地域で活動するための養成教室です。**9月～12月までの教室です。***参加希望者が定員に満たない場合等は教室を中止する場合があります。

●内 容／講話、調理実習など

●参加費／調理実習時300円(食材料費)+米1合

●定 員／12名以上20名未満

●時 間／9:30～11:00

●場 所／豊前市総合福祉センター(調理実習時は9:30～13:00)

※日時等詳細は市報でお知らせします。

セルフメディケーションを知っていますか?

セルフメディケーションとは、日頃から特定健診等健康診断の受診やインフルエンザの流行前に予防接種を受けると健康増進に努め、病院にかかるほどでもない軽度の症状の場合、薬局の薬剤師に相談して市販薬(OTC医薬品)を利用することで早期に手当するなど、自己管理に努めることです。

また、市販薬を服用しても体調が改善しない場合は、すみやかに医療機関を受診することが大切です。

病気の予防・重症化予防のために、日頃から健康状態に気を付けましょう。

リフィル処方箋をご存じですか?

リフィル処方箋とは、症状が安定している患者さんに対して、主治医が「リフィル処方箋が可能」と判断した場合に発行される、最大3回まで繰り返し使用できる処方箋の事です。長期にわたり同じ薬を服用されている方について、通院にかかる負担軽減のために、令和4年4月から開始されました。希望される方はかかりつけ医に相談しましょう。

ポリファーマシーって何?

複数の薬を一緒に飲むことで何かしらの問題を引き起こしている状態をいいます。

- ☐ 薬が多くて飲むのがつらいし、何の薬か分からない
- ☐ いろんな病気にかかっていて副作用や飲み合わせが心配
- ☐ 飲めていない薬があるけど医師・薬剤師に伝えていない

1つでもチェックがついた方は
下記をご覧ください。

どうしたら解決できるの?

◎お薬手帳を1冊にまとめて、医師・薬剤師にしっかり確認してもらいましょう。

◎処方された薬で飲めていない、飲みづらいなどお困りごとがある場合は医師・薬剤師に相談してください。

◎かかりつけ薬剤師を活用しましょう。

相談事業

市民健康相談【予約の必要はありません】

問合せ先 健康増進係

保健師、管理栄養士、看護師が健康に関する個別の相談に応じています。尿検査では、1日の塩分摂取量の目安が分かります。また、希望される方には、体組成計による体脂肪測定も実施しています。

- 内 容／尿検査、血圧測定、体脂肪測定(希望者)
- 場 所／豊前市総合福祉センター
- 参加費／無料
- 時 間／9:30～11:00

R7年4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	R8年1月	2月	3月
25(金)	23(金)	27(金)	25(金)	22(金)	26(金)	24(金)	28(金)	12(金)	23(金)	27(金)	27(金)

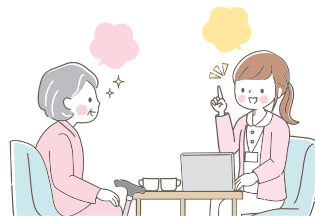
もの忘れ相談【予約が必要です】

申込先 豊前市地域包括支援センター

保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員がもの忘れに関する個別の相談に応じています。また、希望される方には、簡単な認知機能検査も実施しています。

- 場 所／豊前市総合福祉センター
 - 参加費／無料
 - 定 員／各回3組まで
 - 時 間／9:30～11:00
 - 日 程／市民健康相談と同日
- ※お申し込みが必要です。

※この他、平日は随時
窓口、電話で相談に応じています。



出前健康相談【予約が必要です】

申込先 健康増進係

公民館や集会所のサロンやふれあい学級、地域の集まりなど、5名以上集まればどこにでもお伺いします。

- 内 容／尿検査、血圧測定、体脂肪測定、講話など
- 場 所／豊前市内で、机2台、トイレがあるところ
- 料 金／無料

※日程、内容等の調整がありますので、ご希望があればお早めにご相談ください。

その他健康相談【予約が必要です】

問合せ先 健康増進係

保健師、管理栄養士、看護師などが、一人一人に応じた健康づくりのすすめ方や生活習慣の見直し、改善の仕方などについて、健康相談、栄養相談を実施しています。(無料)

糖尿病等で治療中の方の食事指導も実施していますので、お気軽にご相談ください。

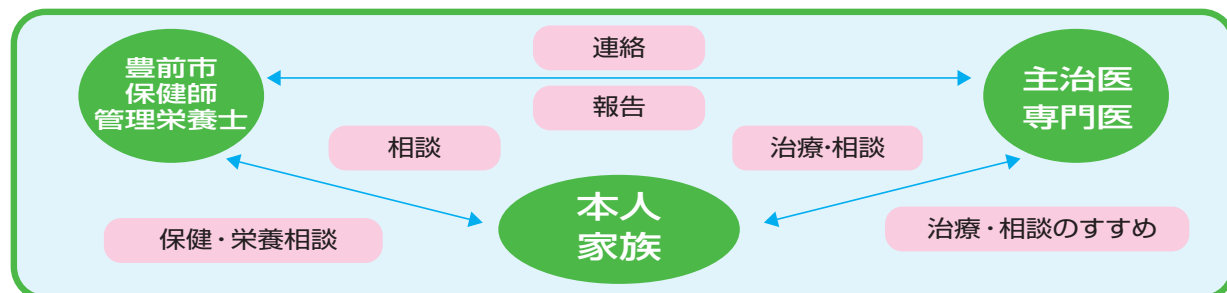
コラム

豊前市の生活習慣病発症予防・重症化予防の取り組み

豊前市では豊前築上医師会協力の下、主治医と連携した個別の相談体制を充実させています。健診結果や、かかりつけの医療機関での血液データ・病態変化を、ご本人やご家族と一緒に保健師・管理栄養士が確認し、きめ細かいサポートができる相談事業を実施しています。

特に糖尿病とCKD(慢性腎臓病)は個人の病態や生活環境に合わせた相談体制が必要です。

生活習慣病発症予防・重症化予防事業体制図





高齢者総合相談

問合せ先 豊前市地域包括支援センター

豊前市で生活されている高齢者や介護されているみなさまが地域で安心して生活できるよう、保健師、看護師、社会福祉士、主任介護支援専門員等がさまざまな機関と連携し対応しています。お気軽にご相談ください。

健康のこと

- *足腰が弱くなり、寝たきりへの不安があります。
- *病院に行きたがらなくて困ってます。

介護のこと

- *介護保険を利用したいのですが… どのような支援を受けられますか？ 手続きは？

家族のこと

- *最近もの忘れが気になるのですが… *離れて住んでいる一人暮らしの親が気になります。
- *急に入院しました、退院後の生活が心配です。

近所の高齢者のこと

- *最近自宅から出ることが難しいようです、困っていることがあるそうです…
- *高齢者が虐待されているようなのですが、どうしたらいいですか？

お金や財産管理のこと

- *お金の管理に自信がなくなってきました。頼れる身内もいません。

このほかにも、高齢者に関する相談や悩みを受け付けています。まずはご連絡ください。



コラム

心房細動(不整脈)をご存知ですか？

～脈の異常は「寝たきり」の危険信号かもしれません～

心房細動とは心臓がけいれんするように細かく震える不整脈(300回/分)のことで、脳梗塞の危険因子の1つです。

	症状	自覚症状	比率
発作性	・発作が時々起こる ・発作が7日以内に自然におさまる	めまい・ふらつき 息切れ 呼吸困難 疲労感 胸の痛みや不快感 動悸	50
持続性	・発作が7日以上続くもの	(症状に慣れてしまい) 自覚症状があっても感じにくいことがある	50
永続性	・正常な状態に戻らないもの	自覚症状がない	

★心房細動のある方は血栓ができやすい

- ①心臓がけいれんした状態になり、血液がよどむ
→血液が固まりやすくなる
- ②高齢者・高血圧・糖尿病・心不全の方
→心内膜が傷み血栓ができやすい

(自覚症状がないため)
放置されている恐れあり

心臓にできた血の塊(血栓)が脳などの動脈に詰まることによっておこる
心原性脳塞栓症(脳梗塞)の原因の3/4は心房細動で、寝たきり、もしくは亡くなる方が4割以上います。

心房細動による脳梗塞を予防するには、まず『自分で脈を計ってみる』ことが重要です。

《測定部位》

手首(親指の下のところ)あたりに人差指・中指・薬指の3本の指の腹を当てて脈拍を感じるところを見つける。15秒または30秒または1分測定を行い、1分値を記録しましょう。

*15秒の場合は4倍、30秒の場合は2倍にします。
症状がある場合やリズムに不規則がみられる場合は、1分間測定しましょう。

正常範囲(成人)1分間に60～100回



詳しくはこちらをご覧ください



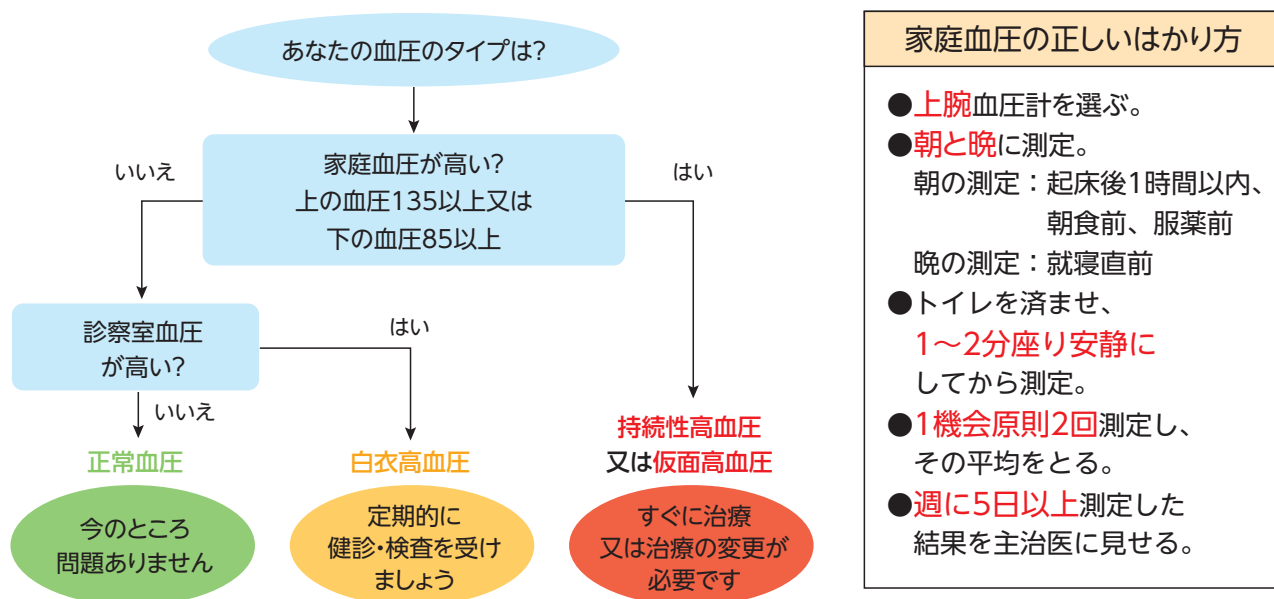
日本脳卒中協会

脈の間隔(リズム)に不規則(ド・ドドド…ド・ドド)がみられたら、すぐにかかりつけ医に相談しましょう

コラム

放置は怖い…? 高血圧症について

高血圧症は無症状で経過し、進行すると全身の健康状態に大きく影響を及ぼすため、放置は危険です。



■ 診察室での血圧が正常でも、家庭血圧が高い仮面高血圧は、家庭血圧を測定していなければ見逃されてしまうため、**危険度は持続性高血圧と同じかそれ以上**です。

■ 家庭血圧が正常でも、緊張などで診察室血圧が高くなってしまう**白衣高血圧**は、今のところ問題ありませんが、将来、持続性高血圧を発症する危険性もあるため、定期的に受診し、検査を受けましょう。

高血圧症が関連する主な重大疾病

脳血管疾患
(脳出血、脳梗塞、くも膜下出血)

心疾患
(狭心症、心筋梗塞、心不全)

慢性腎臓病
(腎不全、腎硬化症)

重大疾病に関する豊前市の国民健康保険にご加入の皆さまの
治療状況を見てみましょう

脳血管疾患で治療中の方の83.3%、心疾患で治療中の方の86.3%、糖尿病性腎症で治療中の方の80.6%の方が高血圧症を併せ持っています。

〔生活習慣病治療者の福岡県の実態 R5年度〕より

家庭血圧が135/85mmHgを超えたらかかりつけ医に相談しましょう

早めの受診と適切な治療の継続が大切です。治療を中断していた方も、もう一度医師に相談してみましょう。健診は生活習慣病を早期に発見する第一歩となります。毎年受診をすることでご自分の健康状態を知り、『一無、二少、三多』で生活習慣病を予防しましょう。



夜間や休日の相談など

福岡県救急電話相談・医療機関案内

問合せ先 ☎#7119

救急車の利用や最寄りの医療機関についてアドバイスします。

- 受付時間／24時間 年中無休
- 短縮番号／#7119
- 専用電話／☎092-471-0099

※ダイヤル回線電話やIP電話など、利用されている電話回線によって、短縮番号が対応していない場合があります。短縮番号でつながらない場合は、専用電話番号におかけください。

救急車？ 病院？ 迷ったら

#7119

福岡県救急電話相談・医療機関案内

#を押して7119または092-471-0099

家族が高熱!!
いま診療してくれる
病院はどこ?

急な腹痛やケガ!!
いますぐ救急車を呼ぶ?
いま診療してくれる
病院はどこ?

救急電話相談の流れ #を押して7119または092-471-0099

自動音声ガイダンス

医療機関を探す
1を押す

救急相談したい
2を押す

救急医療情報センター

救急医療機関のご案内

救急相談

救急相談として受けられない内容
◎医師の診断内容に関する相談
◎医療機関の対応に関する相談 等

緊急時は、迷わずに**119番**へ!
○突然の激しい頭痛
○急な息切れ ○呼吸困難 等

福岡県

福岡県小児救急医療電話相談

問合せ先 ☎#8000

子どもの急な病気(発熱・下痢・吐く・けいれん等)に関する相談を経験豊かな看護師、または必要に応じて小児科医が保護者からの相談に対応します。

- 受付時間／(平日)19:00～翌朝7:00、(土曜)12:00～翌朝7:00、(日祝)7:00～翌朝7:00
- 短縮番号／#8000
- 専用電話／☎092-731-4119(短縮番号でつながらない場合は、専用電話におかけください。)

豊築休日急患センター 豊前市大字八屋1776番地4

問合せ先 ☎0979-82-8820

- 診療日／日曜・祝日
年末・年始の12月31日～1月3日
お盆の8月13日～15日
- 診療時間／**■内科** 9:00～22:00まで(受付21:30まで)
■小児科 9:00～22:00まで(受付21:30まで)
■歯科 9:00～17:30まで(受付17:00まで)

休日における外科系救急患者診療 新行橋病院(地域医療支援病院) 行橋市道場寺1411

問合せ先 ☎0930-24-8899

- 診療時間／午前9:00～12:00 午後14:00～17:00 夜間18:00～
*急患の場合は365日24時間体制で診療します。

中津市立小児救急センター 中津市下池永173

問合せ先 ☎0979-26-0020

- 診療時間／(平日)19:00～22:00(受付21:30まで)
(土曜日)12:00～22:00(受付21:30まで)
(日曜日・祝日)9:00～22:00(受付21:30まで)

中津市民病院小児救急電話相談

問合せ先 ☎0979-22-6535

お子さんが急な病気などで心配な場合は、小児科病棟看護師が電話で相談に応じます。なお、この電話は、病気や事故に関する相談をお受けする番号です。育児相談には応じることはできません。

- 受付時間／毎日21:30～翌朝8:30

暮らし安心医療ナビ



豊前市内に限らず、築上町、上毛町、吉富町、中津市、宇佐市、豊後高田市の医療機関の情報を検索することができます。地図及びGPS機能を利用し、現在地から目的地までの道順を示すナビゲーションシステムとしても活用できます。





自分らしく生きるための『人生会議』

人生の終わりまで、あなたは、どのように、過ごしたいですか？

- 将来の体の変化に備えて、前もって希望する医療やケアについて、家族や友人、医療・介護スタッフなどと話し合うことを「人生会議（ACP：アドバンス・ケア・プランニング）」と言います。
- 話し合うことは、希望する医療やケアだけでなく、「日ごろから大事にしていること」「気がかりなこと」「譲れないこと」など様々です。
- 話し合う場を設定しなくても、信頼する人へあなたの想いを伝えておくことで、あなたが自分の想いを伝えられなくなったときに、家族や友人、医療・介護スタッフなどが、あなたの代わりに医療やケアを選択しやすくなります。



どうやって話し合う？



いつ？
どこで？

話し合う時期や、場所はいつ・どこでも大丈夫です。
家族・友人が集まる機会に、話し合ってみましょう。

誰と？

家族、親しい友人、ご本人の治療に当たっている医師・看護師・ケアマネジャー・介護従事者の方などが候補となります。
ご自身が信頼できる方と話し合ってみましょう。

何を？

- ①あなたが大切にしていることは何ですか？（いくつでも）

☐ 家族や友人との時間	☐ 一人の時間
☐ 仕事や社会的な役割	☐ 自分のことは自分です
☐ 趣味など自分の好きなこと	☐ その他
- ②もし生活の手助けが必要になったら、どのような生活を望みますか？
 - 生活の場所 ☐ 自宅 ☐ 施設 ☐ その他
 - どのように支援して欲しいですか？
 - 手伝って欲しい人は？
- ③あなたが病気やけがで、自分の考えが伝えられなくなった時に、どのような治療を受けたいですか？
 - ☐ 一日でも長く生きられるような治療
 - ☐ 痛みや苦しみがなく、自分らしさを保つことに焦点を当てた治療
 - ☐ できるだけ自然な形で最期を迎えられるような必要最小限の治療
- ④あなたが信頼できる人は誰ですか？
自分の考えや気持ちを伝えられなくなった時や、治療について決められなくなった時は、誰に決定を託したいですか？



健康状態や環境で気持ちが変化することがあるので、何度でも繰り返し考え、話し合しましょう。
人生会議について詳しく知りたい方は、福岡県・厚生労働省のホームページから「人生会議」を検索してください。



福岡県



厚生労働省

頼れる“ちから”

豊前市には認知症の発症予防から、認知症の方や介護現在の年齢や認知症の進行状況に合わせた保健事業や

母子保健

予防接種

特定健診、がん検診、検査

口腔ケア

健康教室

相談事業

認知症ケアパス

妊娠期(胎児期)から体づくりのスタート		元気な時期		発症した時期
		妊娠期・乳幼児期・学童期・青年期・壮年期	青年期・壮年期・高齢期	日常生活は自立
地域包括ケア	予防	乳幼児健診【P4】	歯周疾患検診【P15】・特定健診【P10】 健康教室【P16】	介護予防教室・介護予防講話【P16】
	相談	妊婦健康相談【P2】 乳幼児相談【P3】	市民健康相談・もの忘れ相談【P18】 高齢者総合相談【P19】	
	医療	かかりつけ医・認知症専門医・認知症医療センター【P23】		
	支援	民生委員・児童委員【訪問活動、安心連絡カード】 認知症サポーター【P16・P24】・豊前市高齢者見守りSOSネットワーク【行方不明への備え】・ 独居高齢者・高齢者世帯の 豊前市高齢者在宅福祉サービス シルバー人材センター【屋内外の大掃除や軽作業、植木剪定・草刈、簡単な大工・左官 など】 有料ヘルパー【屋内の掃除・整理整頓、買い物、調理、洗濯 など】 社会福祉協議会 有料ボランティア【ごみ捨て、買い物 など】		
	住まい	有料老人ホーム・高齢者向け住宅・		

まずはかかりつけ医を受診しましょう

かかりつけ医は身近な医療の専門家です。
これまでの受診状況から治療の相談をすることが出来ます。また必要な際には認知症の専門医療機関への紹介をするなど、橋渡しをしてくれます。

福岡県認知症医療センター

福岡県が指定した地域の認知症医療の拠点となる病院です。認知症の相談や検査・診察による鑑別診断・治療、治療方針を話し合っています。かかりつけ医や専門医、地域包括支援センターや介護関係者等と連携し、認知症の方が住みやすいまちづくりに貢献しています。

医療法人社団 翠会 行橋記念病院 認知症医療センター
行橋市北泉3丁目11の1
☎ 0930-25-2184
(電話受付時間 月～金曜日 9:00～17:00)

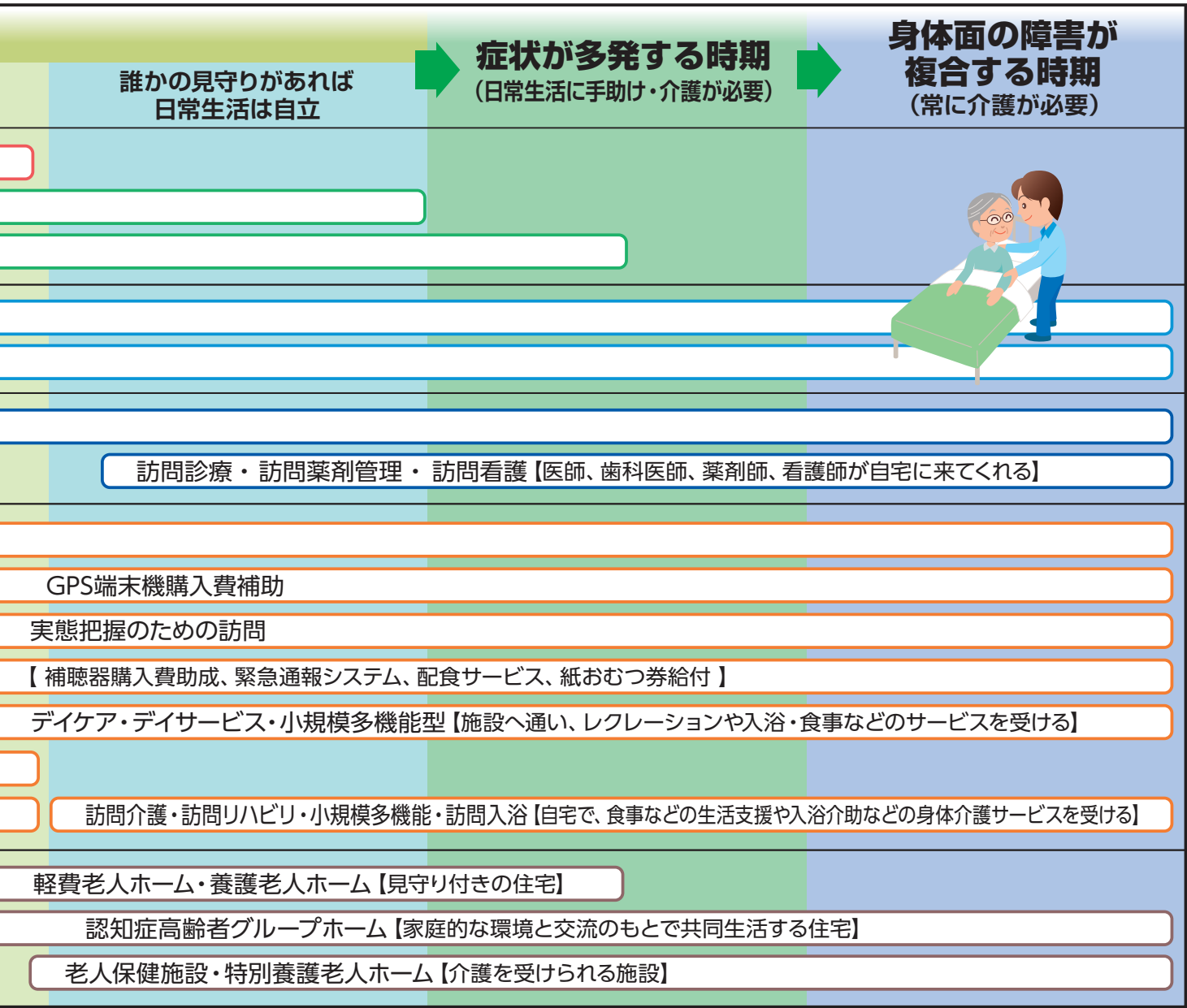
認知症の専門医

「物忘れ外来」や「認知症外来」などの専門医に診てもらうことが大切です。早期に病院受診することで、認知症の進行を穏やかにする薬やリハビリなど、より適切な支援を受けやすくなります。

《豊前・築上地区の認知症サポート医》

■大川病院：豊前市大字四郎丸 281 ☎82-2203
大川順司 先生 【豊前市嘱託医】
峰松正浩 先生
林 賢正 先生 近藤雄史 先生
■豊前病院：豊前市大字久路土 1545 ☎82-2309
大山研一 先生
■喜之道クリニック：吉富町広津 291-1 ☎22-2411
広瀬由喜 先生

する家族などを支援する体制があります。
介護保険などの公的サービス、その他の支援を活用しましょう。



母子保健

予防接種

特定健診、がん検診、検査

口腔ケア

健康教室

相談事業

認知症ケアパス

認知症を理解する認知症サポーターを増やそう!



認知症はだれにでも起こりうる病気です。もしあなたやあなたの大切な人が認知症になったら…。このまま安心して今の地域で暮らしていけるでしょうか。そこで必要とされているのが『認知症サポーター』です。

① 認知症サポーターは何をするの？

- ★役割は様々です。特別なことをするわけではありません。
たとえば…
- ・認知症について正しく理解し、家族や友人に知識を伝え、偏見を解く
- ・認知症の人やその家族の思いを理解する
- ・どうしたのかな?と見守る・優しく声をかけてみる など

② 認知症サポーターになるには？

★認知症サポーター養成講座を受講しましょう。

③ 出前認知症サポーター養成講座を実施します

- *対象：地域、職場、学校で5人以上が参加する集会等
- *費用：講師派遣の費用や資料代は無料です。
- *実施日時：ご希望日時を **1か月前まで** に豊前市地域包括支援センターまでお知らせください。日程調整して決定します。

講師を派遣します。
認知症の基礎知識を学習し、認知症の方の行動に対する対処法などを寸劇等でわかりやすくお伝えしています。

日常生活の経過

認知症にはいくつかの種類があります。ここでは認知症の多くを占める『アルツハイマー型認知症』について記載しています。

		元気な時期	発症した時期	
			日常生活は自立	誰かの見守りがあれば日常生活は自立
日常生活の行動	会話など	●「あれ」「それ」などの代名詞が話の中で多くなる。 ●名前を間違えたり、すっかり忘れてたりする。 ●趣味や興味のあったことに関心が薄れてくる。 ●思い出話が多くなる。 ●性格に大きな変化はない。	●同じ話を繰り返す。 ●電話をかけることや取次、伝言ができなくなる。 ●時間や日にちがわからなくなる。 ●攻撃的な発言をする。	
	食事料理	「今日の朝ごはんは何を食べた？」 ●朝ごはんの献立が思い出せないことは物忘れ。朝ごはんを食べたこと自体を忘れていたら、<u>認知症の疑いあり</u>。	 「昼ごはんはまだ？」 ●食事したことを忘れる。 ●むせる、食べこぼすなどが目立つ。	
	買物 金銭管理	●財布が小銭でいっぱいになったり、支払いがうまくできなくなる。	●財布や通帳を盗られたなどの妄想 ●買い物のたびに同じものを買う。 ●通帳など大切なものの保管場所がわからなくなる。	
	着替え	●ボタンを掛け間違える。	●前後、逆に着てしまう。 ●同じもののばかりを着ている。	
	服薬 排泄 外出		●薬の回数や量を間違える。	●行き慣れた所への道や交通機関を間違える。 ●外出の回数が減る。

◆認知症は早期発見が大切です◆

生活習慣病だけでなく、認知症も早期発見と治療が大切です。認知症は完治が難しい病気とされていますが、早期に適切な対処をすれば、その人らしい充実した生活を続けることができます。

●早期発見による3つのメリット

メリット① 早期治療で改善も期待できる

認知症の原因になる病気はさまざまですが、早期に発見し早期に治療することで、症状の改善が期待できるものもあります。

メリット② 進行を遅らせることができる

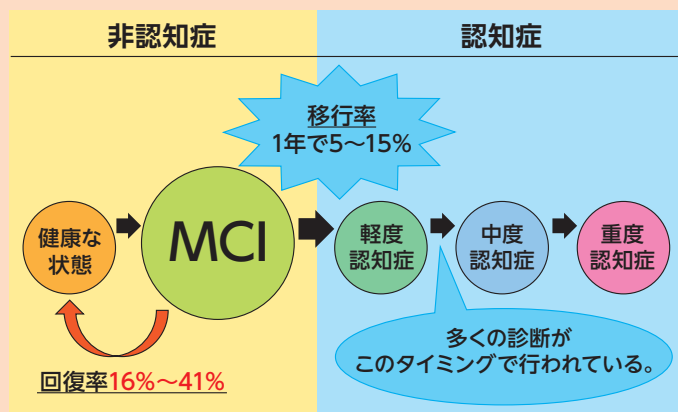
認知症の症状が悪化する前に適切な治療やサポートを行うことによって、進行のスピードを遅らせることができます。

メリット③ 事前にさまざまな準備ができる

早期発見によって、症状が軽いうちに本人や家族が話し合い、今後の治療方針を決めたり、利用できる制度やサービスを調べたりする「認知症に向き合う準備」を整えることができます。

◆MCI (軽度認知障害) とは◆

MCIとは、認知症と完全に診断される一步手前、健康な状態と認知症の中間の状態です。



MCIはそのまま放置しておくと、認知症に1年で5~15%が進行しますが、適切な予防をすることで健康な状態に戻る可能性が16%~41%あります。

身近な人が認知症のどのような時期に該当するのか把握することが出来ます。

*必ずしも誰もがこの通りの経過をたどるわけではありませんが、現在の状態の大まかな位置を知り、今後を見通す参考としてください。



症状が多発する時期 (日常生活に手助け・介護が必要)	身体面の障害が複合する時期 (常に介護が必要)
●「同じことを繰り返す」「5分前のことを忘れる」「質問に答えられない」など会話が成立しない。 ●季節がわからなくなる。	●笑顔や表情がなくなる。 ●家族の顔や名前がわからなくなる。 ●無関心で声掛けにも反応しない。
「おかわりちょうだい…」 え、またですか？ ●食べ物をおなかに入れてしまう。 ●料理の手順がわからなくなる。	「おなかすいたなあ〜」 ●食べ物でないものを口に入れる。 口をあけましょう。食べますよ〜 ●食べる行為を忘れる、介助が必要。
●季節感のない服を着るようになる。 ●着る順番がわからなくなる。	●「着る」「脱ぐ」の意味がわからなくなる。 ●着替える方法を忘れる。
●服薬を忘れる ●トイレの場所がわからなくなる。 ●排泄に家族の一部介助が必要になる。 ●失禁を隠すために汚れた下着を隠す。 ●自分がいる場所がわからなくなり、外出して帰ってこれなくなる。	●トイレ以外の場所で排泄する。 ●排泄物を手でさわる。

母子保健

予防接種

特定健診、がん検診、検査

口腔ケア

健康教室

相談事業

認知症ケアパス

家族がつくった「認知症」早期発見のめやす

公益社団法人 認知症の人と家族の会



物忘れがひどい

- ☐ 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ☐ 同じことを何度も言う・問う・する
- ☐ しまい忘れ・置き忘れが増え、いつも探し物をしている
- ☐ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

人柄が変わる

- ☐ 些細なことで怒りっぽくなった
- ☐ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ☐ 自分の失敗を人のせいにする
- ☐ 「このごろ様子がおかしい」と周囲から言われた

判断・理解力が衰える

- ☐ 料理・片づけ・計算・運転などのミスが多くなった
- ☐ 新しいことが覚えられない
- ☐ 話のつじつまが合わない
- ☐ テレビの内容が理解できなくなった

不安感が強い

- ☐ ひとりになると怖がったり寂しがったりする
- ☐ 外出時、持ち物を何度も確かめる
- ☐ 「頭が変になった」と本人が訴える

時間・場所がわからない

- ☐ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ☐ 慣れた道でも迷うことがある

意欲がなくなる

- ☐ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ☐ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ☐ ふさぎ込んで何をするのも億劫がりいやがる

日常の暮らしの中で、認知症ではないかと思われる言動を「家族の会」の会員の経験からまとめたものです。医学的な判断基準ではありませんが、くらしの中での目安として参考にしてください。いくつか思い当たることがあれば、かかりつけ医など（23ページを参考）に相談してみましょう。

豊前市 認知症ケアパス

～ 認知症になっても住み慣れた豊前市で暮らしていくために ～

認知症ケアパスとは？

認知症かも？と本人や家族、地域の方が気づいたとき、いつ、どこで、どのような相談・医療・介護サービスを受ければよいかを示したものです。



豊前市認知症ケアパスの特徴

認知症に気付いたときに早期に適切な対応を取ることが必要ですが、最も重要なことは認知症を予防することです。

このため豊前市認知症ケアパスは、認知症の原因の一つでもある生活習慣病の予防・改善を目的とした保健事業や介護予防事業を掲載した、『健康づくりカレンダー』と一体的に作成しています。

認知症はいつから予防したらよいですか？

認知症(生活習慣病)・介護予防は、お母さんのおなかにいる時(胎児期)から始まっています。赤ちゃんはお腹の中で一生使っていく体を作っています。また、乳幼児期から学童期は、体の基礎づくりをする大切な時期です。生活習慣によって、成長や発達が変わってくる時期で、血管や臓器も一生で一番成長する時期です。青年期・壮年期は次世代を生み育てる大事な時期です。高齢期は体の機能が低下しないように、できるだけ維持しなければならない時期です。

このように、認知症(生活習慣病)・介護予防は、血管が傷つきだす時期からではなく、妊娠期(胎児期)から必要で、全ての時期(年齢)で日常的に取り組む必要があるのです。

生涯を通じて健康で生き活きと暮らしていけるように『豊前市健康づくりカレンダー』を活用しましょう！

認知症・介護予防は子どものころから始まっています。

血管が傷ついて
いく流れ

血管の丈夫さは
血液の中身と
血圧が影響します

私たちの体は(血管や血液など)自分が食べた物や飲んだ物でできています。



血管が傷み
始める原因

高血圧

高血糖

高中性脂肪

高LDL

血管は傷ついて、痛みやだるさなどの自覚症状がありません。

血管の状態は
生活習慣によって
変わります

生活習慣病は、ある日突然発症するものではなく、長い年月をかけて進行します。

自覚症状が現れたときには、すでに健康障害(腎不全・心筋梗塞・脳梗塞など)を起こしている場合があります。

～動脈硬化の進行～

健康障害

腎不全(人工透析)

心筋梗塞

脳出血・脳梗塞

認知症

など

要支援
要介護
状態

豊前市の相談窓口

豊前市地域包括支援センター

高齢者の総合相談窓口です。介護予防サービス等の提供を含めた保健・福祉・医療等の支援が総合的に受けられるよう、相談者と一緒に考え、関係機関等と連絡調整を行います。

(豊前市役所1階 健康長寿推進課 ②0番窓口) ☎ **84-0120** (直通)

豊前市役所 健康長寿推進課

●生涯現役推進係 ☎ **82-8112** (直通)

高齢者在宅福祉サービス(配食サービス・緊急通報装置貸与・紙おむつ券給付等)の申請受付を行っています。

●介護保険係 ☎ **82-8114** (直通) 介護保険の認定申請受付を行っています。

(豊前市役所1階 健康長寿推進課 ②0番窓口)

