

保健師だより 冬場の脳卒中に注意しましょう！



寒い冬、居間などは暖かくされていると思います。しかし、廊下・脱衣室・トイレなどの空間は寒いままなのではないでしょうか。

冬場、トイレや脱衣所で脳卒中を起こし、倒れてしまうことが、特に高齢の方に多くあります。一般的に、血圧は冬に高くなります。寒い環境にいると、末端の血管が収縮して、熱を外へ逃がさない働きが自動的に起こる為で、血管が収縮すると血圧は上昇します。

脱衣所やトイレなどの衣服を脱ぐ場所では、特に急激な血圧上昇が起こりやすくなり、これが脳卒中に繋がります。入浴前には浴室や脱衣所を暖めたり、トイレにはすぐ温まる暖房器具を置いておいたり、寒い廊下に出る時も一枚服を羽織るなどして、居間との温度差を減らすことが大切です。

特に高齢の方は、浴室がまだ寒い一番風呂に入らない、急変時にすぐに対処できるよう家族がいる時間帯に入浴するなどの配慮も大切です。

あなたの気になる年金記録 もう一度、ご確認を「気になる年金記録 再確認キャンペーン」

日本年金機構では年金記録問題の解決に向けて、これまで「ねんきん定期便」などを郵送し、確認をお願いしてきましたが、いまだ約2,200万件の持ち主が確認できていない記録が残っています。

ご自身の年金記録に「もれ」や「誤り」があるのではと心配の方は、キャンペーンのパンフレットのチェックリストなどで確認し、お近くの年金事務所などにご相談ください。パンフレットは年金事務所または住民課で配付しています。詳しくは日本年金機構HPでもご覧になれます。

- ◎若い頃に勤めていた記録が見つかった
例:年額 98万円→234万円
- ◎結婚前の旧姓の記録が見つかった
例:年額 43万円→154万円
- ◎名前の読み方が誤って登録されていた記録が見つかった
例:年額 0万円→137万円
- 問い合わせ先
ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル
TEL 0570-058-555
※050または070から始まる電話でおかけになる場合は03-6700-1144
HPアドレス: <http://www.nenkin.go.jp>
受付時間:月～金 9:00～20:00 第2土 9:00～17:00

カネミ油症患者の同居家族の認定のご案内

油症診断基準が改定され、カネミ油症患者の油症発生当時の同居家族で、一定の基準を満たした方が新たに認定の対象になりました。3月31日までに申請をいただき認定された方は、平成25年度の健康実態調査の対象になります。

なお、この調査にご協力をいただいた方には支援金が支給されます。詳しくは、下記までお問い合わせください。

- ◎新たに認定の対象となる方(一定の基準)
以下の3つを満たす方が対象となります。
1)油症発生当時、油症患者(認定患者)と同居していた
2)油症発生当時、カネミ倉庫社製の米ぬか油を摂取した
3)現在、心身の症状があり、治療その他の健康管理が継続的に必要

●問い合わせ先
福岡県保健医療介護部保健衛生課
TEL 092-643-3280 FAX 092-643-3282

腎臓病講演会のご案内 ～腎臓病を悪化させない食生活について～

慢性腎臓病の方は、病気の進行度により食生活で注意する点異なります。病気の段階に応じた食事療法のポイントについて、また腎臓を守るための食生活について講演会を開催しますので、ぜひご参加ください。

- 日 時 2月26日(火)14:00～15:30
- 場 所 げんきの杜 視聴覚室(入場無料)
- 講 師 社会保険田川病院 栄養部 青木 哲美先生
- 内 容 腎臓病を悪化させない食生活について
・腎臓病の食事療法のポイント
・腎臓を守るための食生活について
- 申し込み方法
2月20日(木)までに電話でお申し込みください。
- 申し込み・問い合わせ先
健康福祉課 健康増進係 TEL72-3111(内線164)

身近な自助グループを知ろう ～アルコール問題からの回復を願って～

京築地区、北九州地区で活動しているアルコール依存症から立ち直ることを目的とした自助グループの体験談、活動紹介を行います。この機会に、自助グループについて一緒に学んでみませんか。

- 日 時 3月5日(火)14:00～16:00(受付13:30～)
- 場 所 福岡県行橋総合庁舎 4階 大会議室(行橋市中央1丁目2-1)
- 内 容 ①体験談 ～当事者からのメッセージ～
②各自助グループの活動紹介
- 費 用 無料
- 対 象 患者を持つ家族、テーマに興味のある方
- 申し込み方法
2月22日(金)までに電話で申し込みをしてください。

自助グループとは
同じような問題を抱えている人やその家族と、自発的なつながりで結びついていくグループのことです。自分の感情や体験を分かち合い、問題を解決したり、悩みに対処していくことを目的とします。

●申し込み・問い合わせ先
福岡県京築保健福祉環境事務所 健康増進課 精神保健係
TEL 0930-23-2966 FAX 0930-23-4880

町営住宅入居者を募集します

町営住宅の入居者を次のとおり募集します。
入居を希望される方は期限内にお申し込みください。

- 入居者資格
(上毛町営住宅条例第5条及び第6条、同条例施行規則第2条による)
1. 現に同居し、または同居しようとする親族があること。
2. 収入月額が158,000円以下であること。
※収入月額とは同居しようとする世帯全員の所得合計額から扶養家族の諸控除を差引き後の金額の12分の1です。
3. 現に住宅に困窮していることが明らかな者であること。
4. 国税、地方税などを滞納していない者であること。
5. 暴力団員による不当な行為の防止などに関する法律第2条第6号に規定する暴力団員でないこと。
(同居または同居しようとする親族も含む。)

- 入居者の決定方法 選考または抽選
- 申込受付期間 2月1日(金)～15日(金)8:30～17:15(土、日、祝祭日は除きます)
- 申し込み・問い合わせ先 住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)

上毛町地域包括支援センター 嘱託職員の募集

- 勤務場所 上毛町役場健康福祉課
- 職務内容 上毛町地域包括支援センター業務補助など
- 応募資格 保健師・正看護師・介護支援専門員・社会福祉士のいずれかの資格を有し、平成25年4月1日現在60歳未満の方。
- 募集人員 2名程度
- 任用期間 平成25年4月1日から1年間(任用継続更新有り)
- 勤務時間 月～金曜 8:30～17:15(9:00～16:00も可)
- 給 与 月額 170,000円～200,000円(勤務時間による)
交通費、期末手当別途支給
- 保険適用 健康保険、厚生年金、雇用保険、労災保険適用
- 応募方法 履歴書を健康福祉課に提出(資格証の写しを添付)
- 受付期間 2月4日(月)～20日(水)まで
- 選考方法 書類審査及び面接(後日面接日を連絡します)
- 問い合わせ先 健康福祉課 TEL72-3111(内線220)

豊前市外二町清掃施設組合 臨時職員(アルバイト)の登録者募集

- 職務内容 ごみ処理場(リサイクルセンター)での資源物の手選別作業など
- 応募資格 65歳未満
- 雇用 必要に応じて登録者の中から雇用
- 給 与 月額 5,900円
- 提出書類 履歴書(写真付)
フォークリフト運転技能講習、小型車両系建設機械運転業務特別教育などの資格があれば記入
- 受付期間 2月1日(金)～28日(木)(その後も随時受付)

●申し込み・問い合わせ先
豊前市外二町清掃センター(ごみ処理場) TEL 82-2192

団地名	野間団地、緒方団地、新池団地
募集戸数	各1戸
団地場所	野間団地:上毛町大字東下1440番地1 緒方団地:上毛町大字緒方387番地 新池団地:上毛町大字垂水1764番地
家賃	所定の算出方式による
入居予定日	3月1日(金)

福岡県介護保険広域連合豊築支部 嘱託職員の募集

- 勤務場所 福岡県介護保険広域連合 豊築支部(豊前市大字八屋1702-5)
- 職務内容 介護保険要介護認定に関わる訪問調査など(パソコン入力含む)(所管:豊前市、上毛町、吉富町、築上町)
- 応募資格 介護支援専門員、保健師、看護師、准看護師、介護福祉士、社会福祉士のいずれかの資格を有する者で、自家用車(二輪車を除く)による訪問活動が可能なる者。
- 募集人員 1名
- 採用期間 平成25年4月1日から平成26年3月31日まで(任用継続更新有り)
- 給 与 月額 200,000円
- その他 健康保険、厚生年金、雇用保険、通勤手当
- 申込用紙 福岡県介護保険広域連合 豊築支部窓口にて請求してください。
- 受付期間 2月12日(火)～22日(金)まで
- 選考方法 筆記試験(択一式)及び面接による試験
※介護支援専門員については、筆記試験が免除になります。
- 試験日及び会場
1次:3月3日(日)福岡県介護保険広域連合豊築支部会議室
2次:1次試験合格者に通知します。
- 申し込み・問い合わせ先
福岡県介護保険広域連合 豊築支部 総務係 TEL 84-1111

献血のお知らせ

献血は身近なボランティアです。ご協力をお願いいたします。

月 日	場 所	時 間
3月12日(火)	上毛町役場	10:00～12:00
		13:00～15:30

- ※献血手帳、献血カードをお持ちの方は、当日ご持参ください。
- 問い合わせ先
健康福祉課 健康増進係 TEL72-3111(内線164)