

保健師だより

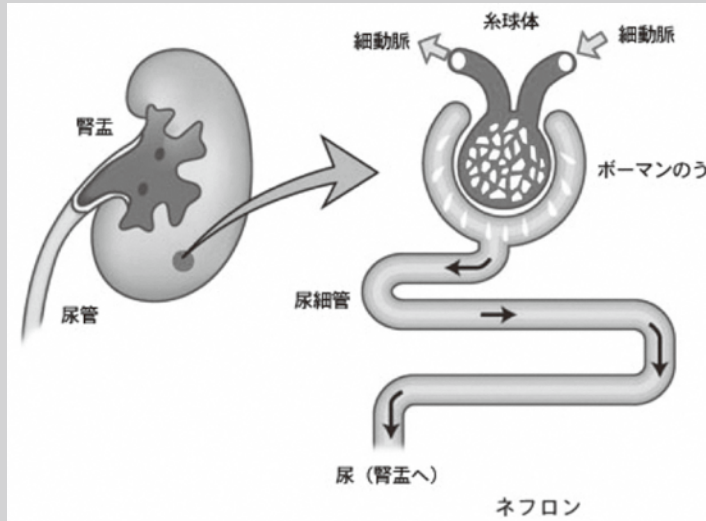
みなさんの腎臓は元気に働いていますか

腎臓には「糸球体」という毛細血管の集まりがあり、血液をろ過して余分な水分、塩分や老廃物を尿として体の外へ排出しています。腎臓には心臓から1分間に約1Lの血液が流れていきます。流れ込んだ血液は糸球体でろ過され、1日あたり200Lもの原尿(尿のもと)が作られます。原尿は99%が「尿細管」で再吸収され、血液に戻されるため、実際、1日に排泄される尿の量は1.5L程度になるのです。尿細管には優れた調整能力があり、尿の量と成分をかえることができます。この機能により、体の水分や塩分の排泄量を調節し、一定に保つことができます。

尿を作るために、休むことなく血液をろ過している糸球体は1つの腎臓に約100万個あり、絶えず一定の圧力がかかっています。働きどおしで常に負担がかかっているため、健康な人でも年齢とともに機能が低下していきますが、糖尿病などの生活習慣病のある人ではさらに負担がかかり、機能低下が加速されます。機能低下が進行すると尿を作ることができなくなり、水分、塩分、老廃物が体内に貯まってきます。さらに進行すると「腎不全」という状態になり、人工透析が必要となります。

国民健康・栄養調査によると、糖尿病が強く疑われる人は約950万人と推計され、毎年増加しています。糖尿病は進行すると神経障害、網膜症、腎症、心血管疾患を引き起こす可能性が高く、特に糖尿病による人工透析は増加の一端をたどっていることから、国をあげて重症化予防対策の取り組みが開始されています。

腎機能低下は症状がない状態で進行していることが多く、健診などで定期的に確認しておくことが重要です。



地域包括ケアを考えるフォーラム開催 年をとっても安心して暮らせる地域を目指して

介護が必要な状態になっても住みなれた地域で暮らせるように、地域住民・医療・介護・関係機関などと行政が一体となり「地域ケア」の仕組みづくりが必要であることを住民の方と共有し、これからの取り組みについて、皆さんと一緒に考えましょう。



■日時 11月18日(土)14:00~16:00 開場13:30
■場所 げんきの杜 多目的ホール
■内容

第1部 寸劇「ある日突然・・・あなたならどうする？」
今をよりよく生きるために
※出演/西高ら塚劇団(築上町)

第2部 パネルディスカッション「今考えること・今変わること」
※パネリスト/地域の皆さん、医師、包括支援センター職員
※コーディネーター/井上浩明(多職種連携委員)

■入場料 無料
■主催 公益社団法人 豊前築上医師会

●問い合わせ先
長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線160)

国民健康保険・後期高齢者医療の皆さんへ 「節薬バッグ」をご利用ください

上毛町・豊前市・築上町共同で、「節薬バッグ」を始めました。豊前築上薬剤師会及び中津薬剤師会に協力いただき、自宅に飲み残しなどで残っている薬(残薬)を有効活用する取り組みです。

病院を受診する際に、残薬を節薬バッグに入れて、調剤薬局へお持ちいただくと、薬剤師が残薬の量や使用期限を確認し、適正な量となるように医療機関と連携して処方数量を調整してくれます。

- 1.調剤薬局で「節薬バッグ」をもらう。
2.余っている薬を「節薬バッグ」に入れ病院を受診する際、調剤薬局に持って行く。
3.薬剤師さんが残薬の有効期限などを確認し、残薬調整してくれます。



※節薬バッグは、豊前市、上毛町、築上町、吉富町・中津市の調剤薬局でお渡しします。ご利用の際は、調剤薬局でお尋ねください。

※残薬は、お薬をもらった薬局に持って行ってください。

●申請・問い合わせ先
長寿福祉課 福祉医療係 TEL 72-3111(内線168)

不動産鑑定士による「不動産の無料相談会」のお知らせ

不動産鑑定士が、土地の価格水準・賃料水準・有効利用など「不動産」に関する相談に応じます。

相談時間は、おひとり30分程度です。相談を希望される方は事前に予約が必要ですので下記までお申し込みください。

- 日時 10月24日(火)13:00~16:00 (受付15:30まで)
■場所 げんきの杜
■相談料 無料
●申し込み・問い合わせ先
税務課 税務係 TEL 72-3111(内線135)

第3回コンポスト講座を開催します

コンポストとは、生ごみなどを発酵させて作った「たい肥」のことです。この講座では、自宅でも簡単にできるダンボールを使ったコンポストの作り方を実演しながら紹介します。ごみの減量はもちろんのこと、自分で作ったコンポストでおいしい野菜を育ててみませんか。

参加者にはダンボールコンポスト作成キットを無料配布します。
※先着順で受け付けをしますので、お早めにお申し込みください。

- 日時 10月14日(土)14:30~16:00
■場所 たいへいの里(大平支所)
■募集人数 40名(定員になり次第募集締め切り)
■申込期間 10月2日(月)~13日(金) 8:30~17:15(土・日・祝日を除く)
※今年度最終回の講座です。
※参加希望者は下記までお電話ください。
●申し込み・問い合わせ先
住民課 住民福祉係 TEL 72-3111(内線143)

平成29年7月九州北部豪雨で被害を受けた皆様へ

災害により国税の申告、申請、請求、納税などを期限までにできないときは、期限の延長や納税の猶予ができる場合があります。

詳しい内容については、福岡国税局ホームページをご覧になるか、最寄りの税務署にお尋ねください。

- 問い合わせ先
行橋税務署 総務課 TEL 0930-23-0580
福岡国税局ホームページ
https://www.nta.go.jp/fukuoka/

献血のお知らせ

献血は身近なボランティアです。ご協力をお願いします。

Table with columns: 月日, 場所, 時間. Row 1: 11月14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
子ども未来課 町民健康係 TEL 72-3111(内線221)

豊前・築上地区進路保障推進協議会主催 人権啓発講演会

- 日時 11月8日(水) 18:00~(受付 17:30)
■場所 豊前市総合福祉センター 2階視聴覚室
■講師 坂口 明夫氏
■演題 子どもの育ちを支えること~ネットワークとフットワーク~

入場無料です。ぜひご来場ください。

- 問い合わせ先
豊前・築上地区進路保障推進協議会事務局(町教務課) TEL 72-3111



上毛町子育て応援プロジェクト事業 上毛町子育て応援講演会

- 日時 11月25日(土) 開場13:00 開演13:30(15:00終演予定)
■場所 げんきの杜 多目的ホール
■講師 佐久間 レイ氏(声優・歌手・脚本家)
■演奏 佐田 詠夢氏(ピアニスト・作曲家)
■演題 みんなで笑顔になりましょう~「思いやる心」を考える~
■参加費 無料(入場整理券が必要です)
■配布期間 10月25日(水)~
■配布場所 子ども未来課、たいへいの里(大平支所)、西吉富コミュニティセンター、唐原コミュニティセンター
※先着順で一人2枚まで(300席・全席自由)

- 託児 無料(先着20名)
※託児の利用は、小学校就学前のお子様に限ります。
利用を希望される方は、託児申込書をご提出ください。
申込書の配付・受付は、10月25日(水)から子ども未来課で行います。
●問い合わせ先 子ども未来課 子育て支援係 TEL 72-3111(内線225)