

内容	日にち		場所		開催時間
介護予防教室	5、12、19 日（金）		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:30
	4、11、18 日（木）		福島保健センター		9:30 ～ 11:30
	4、11、18 日（木）		鷹島公民館		13:30 ～ 15:00
すっきり元気教室	毎週水曜日		すこやか青プラザ 3 階		9:30 ～ 11:00
	毎週水曜日		福島保健センター		
	毎週木曜日		ふくふく 2011		
	毎週木曜日		鷹島公民館		
内容	日にち	場所	日にち	場所	開催時間
高齢者健康教室（鷹島）	25 日（木）	船唐津公民館			13:30 ～ 15:00

ま
ち
の
話
題

知
つ
と
び

ま
つ
う
ら
マ
ル
シ
エ

暮
ら
し
の
掲
示
板

連
載
コ
ー
ナ
ー

戸
籍
だ
よ
り

発見

けんこうの
たね



今月の
たね

健康づくりのキーワード「COPD」

☑ COPDを疑うサインがないか
確認してみましょう

- ☐ 40 歳以上で、喫煙歴がある
- ☐ 慢性の咳、痰が出る
- ☐ 歩行時や階段昇降など、労作時に呼吸困難がある
- ☐ 風邪の回復に時間がかかる、風邪症状を繰り返す
- ☐ 倦怠感が強い など

COPD を疑うサインがないか
下記 QR でも確認できます▼



今月の隊長
濱村保健師



COPDとは？

COPDは、従来、慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれてきた病気の総称です。最大の原因は喫煙で、タバコの煙を長年に吸入することで肺に炎症が生じます。喫煙者の15～20%がCOPDを発症するとされています。

診断方法は？

呼吸機能検査（スパイロメトリー）で気流閉塞の有無や程度を評価し、胸部X線やCT検査で肺の状態を確認します。

治療は？

治療の基本は**禁煙**です。その他症状の程度に応じて、薬物療法・呼吸リハビリテーション・酸素療法などが行われます。増悪を予防するために、インフルエンザワクチンや肺炎球菌ワクチン接種も勧めます。



無料駐車場完備!!

ボートレース大村のレースを中心に
SGレースや全国各地のレースも発売!



ボートレース
チケットショップ 松浦



松浦市今福町滑栄免265 TEL 0956-74-1410

【公式HP】

BTS松浦



ボートレース大村



各種相談、イベントなどの情報

内容	日にち	場所	問合せ先
折り梅カフェ※ 1	4 日（木）、10 月 2 日（木）	すこやか青プラザ 4 階	長寿介護課☎内線 177
身体障害者相談	10 日（水）	すこやか青プラザ 1 階	福祉事務所☎内線 198
出張年金相談（要予約）	11 日（木）	市役所 市民ホール	☎ 0956-34-1189
手をつなぐサロン※ 2	19 日（金）	すこやか青プラザ 1 階	事務局 ☎ 090-5020-2602
身体障害者相談（福島地区）	22 日（月）※午前	福島保健センター	福祉事務所☎内線 198
身体障害者相談（鷹島地区）	22 日（月）※午後	鷹島支所	福祉事務所☎内線 198
つくしの会※ 3	24 日（水）	すこやか青プラザ 3 階	健康ほけん課☎内線 129
就職なんでも相談（要予約）	25 日（木）	すこやか青プラザ 3 階	☎ 0956-25-3490

※ 1 認知症の人と家族の集い ※ 2 障害者などの支援者の集い ※ 3 ひきこもり・不登校の家族のつどい

みんなで防ぐ

消費者トラブル掲示板

問合せ先 消費生活センター ☎内線 180

最新情報は国民生活センター HP をチェック



個人情報聞き出す不審な電話にご注意！

トラブル内容

「〇〇通信会社です。利用料金の未納があるので電話が利用停止となります。オペレーターにお繋ぎするので 1 番を押してください」や「〇〇省通信局です。2 時間後に電話が使えなくなります」等といった自動音声ガイダンスでボタン操作を誘導する電話がかかり、番号を押すとオペレーターに繋がり、確認をするので住所、名前、生年月日を尋ねられた。

ひとことアドバイス

これらの電話は、未納料金がある、電話が止まる等と不安を煽り個人情報を聞き出したり還付金があるといって ATM を操作させたり、お金を振り込ませようとする手口です。

公的機関の職員が電話で個人情報を聞き出したり、ATM の操作を指示したりすることはありません。不審な電話には絶対に個人情報や口座情報は教えないでください。

おかしいと思ったら、すぐに相談を！消費者トラブル以外の市民相談も受け付けています

上り下り最大概ね 1Gbps

ちゅんちゅんコラボ光

ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み！

月 額
利用料

5,500円 (税込)

福島町エリアも
コラボ光 受付中！

記載サービスはベストエフォート型のため、回線の混雑状況や通信環境により、速度が低下する場合があります

ちゅんちゅんテレビ光エリアならこちらもおすすめ！

ちゅんちゅん光30 最大概ね※離島のぞく
上り下り 30Mbps

Wi-Fi対応付
ONU機器リース料
プロバイダ料
通信料込み！

月 額
利用料

3,300円 (税込)

ご自宅のインターネット・ケーブルテレビのことならおまかせください！ 代理店届出番号 第11900811号

西海テレビ株式会社 松浦ケーブル株式会社

伊万里市山代町久原 TEL 0955-28-2466 松浦市志佐町浦免 TEL 0956-73-4002