

自死遺族グループミーティング 無料

- ▶日時 6月21日(木) 午後2時～4時
 - ▶場所 ウェルパルクまもと3階
 - ▶対象 家族や大切な方を自死(自殺)で亡くした方
 - ▶申込み 当日直接会場へ
- ※電話による相談、面接(予約制)による個別での相談も行っています。
詳しくは、こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ。

精神保健家族教室 無料

- 精神障がいのある方の家族皆さんと一緒に学び、本人・家族にとってよりよい生活環境をつくりましょう。
- ▶日時 6月16日(土) 午後1時半～
 - ▶場所 熊本機能病院地域交流館 市民塾ホール 本館ロビー階
 - ▶内容 本市の精神保健福祉事業計画と事例説明
 - ▶対象 市内に住む精神に障がいのある方と家族(入院患者の家族も可)
 - ▶定員 50人
 - ▶申込み 当日直接会場へ
(精神保健福祉室 ☎361-2293)

認知症カフェと認知症家族のつどい

ご本人とご家族がつどえる場として認知症カフェを、介護をしている方が日ごろ抱えている不安などを分かち合える場として集いを開催しています。気軽に参加してみませんか。

- ①認知症カフェ
 - ▶日時 6月6日(水)、20日(水)
午前11時～午後2時
 - ▶費用 100円
- ②高齢期認知症のつどい 無料
 - ▶日時 6月23日(土) 午後1時～3時
- ③男性介護者(ケアメン)のつどい
 - ▶日時 6月13日(水)
午前11時半～午後2時
 - ▶費用 500円
- ④若年期認知症のつどい 無料
 - ▶日時 6月2日(土) 午後1時～3時

共通事項

- ▶場所 熊本県認知症コールセンター(中央区上通町3-15 ステラ上通ビル3階)
- ▶申込み ③のみ6月11日までに熊本県認知症コールセンター(☎355-1755)へ、③以外は当日直接会場へ(高齢介護福祉課 ☎328-2347)



5月31日～6月6日は禁煙週間

禁煙は、がんや循環器病などの生活習慣病の予防のためにとっても重要です。健康づくり推進課では、禁煙にチャレンジする方に向けた「禁煙手帳」を交付しています。禁煙の記録をつけることができ、禁煙のポイントやコラムなど役立つ情報を掲載しています。禁煙したいと考えている方は、この機会にチャレンジしませんか。希望される方は、健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

糖尿病教室 無料

- ▶日時 6月12日(火) 午後2時～3時半
(1、8月を除く毎月第2火曜日に開催予定)
- ▶場所 市民病院新館2階外来前待ち合い広場
- ▶内容 糖尿症の合併症(総論)
- ▶講師 樋川 岩穂(代謝内科部長)
- ▶申込み 当日直接会場へ
(市民病院内科外来 ☎365-1711)

HIV検査普及週間にあわせた予約不要の休日HIV(エイズ)相談・検査 無料

- ▶日時 6月10日(日)
午後1時～2時(受付:午後0時半～)
 - ▶場所 ウェルパルクまもと(1階玄関ホールに案内を掲示)
 - ▶内容 即日検査(HIV抗体検査)、クラミジア抗体検査、梅毒検査
 - ▶申込み 当日直接会場へ
- ※待合室は共同です。
※結果は約1時間後に面談でお知らせしますが、一部の方は1週間後になる場合があります。
- 平日に毎日HIV検査を行っています(要予約)
市ホームページまたは感染症対策課(☎364-3189)へお問い合わせください。

国保特定健診・後期高齢者健診

集団健診を行います。お近くの方は、この機会に健康チェックを!

期 日	場 所
7月13日(金)	JA画図支店 (東区画図町上無田75-1)
7月17日(火)、 18日(水)	JA飽田支店 (南区会富町1113-1)
7月19日(木)、 20日(金)	天明公民館 (南区奥古閑町2035)
7月21日(土)	JA中島支店 (西区中原町625-2)

- ※胃がん検診も同時に受診できます。
- ※市内約400か所の実施機関でも受診できます。
- ▶対象 40歳以上の方
- ▶費用 国保の方:1,000円(前年度住民税非課税国保世帯は無料)、後期高齢の方:800円
- ▶持参物 国保特定健診受診券(黄色)または後期高齢者健診受診券(紫色)、健康保険証
- ※受診券の申込み、再発行はひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。
- ▶申込み JA熊本厚生連(☎328-1260)へ(事前申込みした方が優先的に受診できます)
- 詳しくは、国保年金課(☎328-2280)へ。

指定難病医療受給者証の更新手続きをお忘れなく

- 指定難病医療受給者証の有効期限は9月30日までです。10月以降も引き続き受給者証を利用する場合は、更新の手続きが必要です。4月末時点で受給者証をお持ちの方には更新のお知らせを5月末に送付しますので詳しくは同封しているリーフレットをご確認ください。
- ▶期間 6月1日(金)～7月13日(金)
※受付期間を過ぎても有効期間内であれば申請可能です。
 - ▶窓口 区役所福祉課
 - ▶持参物 更新申請書、臨床調査個人票(診断書)、健康保険証、ほか必要書類
 - 詳しくは、市ホームページまたは医療政策課(☎364-3300)へ。

負担限度額認定の更新手続きをお忘れなく

介護保険施設入所と短期入所の食費・居住費の負担が軽減される制度があり、負担限度額認定証を交付しています。すでに認定証の交付を受けている方は更新手続きを、また新たに入所が決まった方で対象になる方は、利用日までに申請を行ってください。

- ▶対象 次の3つの要件をすべて満たす方
 - ①市民税非課税世帯
 - ②配偶者が市民税非課税
 - ③預貯金などの資産が単身で1千万円以下(夫婦の場合は2千万円以下)対象

負担軽減の程度については収入などにより3段階に分かれます。

利用者負担段階	対 象 者
第1段階	・市民税非課税世帯で、老齢福祉年金を受給している方 ・生活保護を受給している方
第2段階	・市民税非課税世帯で、年金収入額(非課税年金も含む)と合計所得金額の合計が80万円以下の方
第3段階	・市民税非課税世帯で、第1段階および第2段階に該当しない方

- ▶期間 6月1日(金)～7月31日(火)
 - ▶窓口 区役所福祉課・総合出張所
 - ▶持参物 介護保険被保険者証、印鑑(本人および配偶者)、前回の負担限度額認定証、夫婦名義のすべての通帳・有価証券などの残高(直近2か月分)がわかるもの
- ※今年1月2日以降に転入された方は前住所地世帯の市県民税課税状況と本人の年金収入額がわかる課税証明書が必要です。
※現在の認定証の使用期限は7月31日です。
詳しくは、区役所福祉課へ。

海外旅行での感染症にご注意を

- 海外旅行では、時差や気候の違いなどにより、免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。無理のないスケジュールを心がけ、楽しい旅行にしましょう。
- 出発前に要確認!**
- ・渡航先で流行している感染症を確認する。
 - ・海外で麻しん(はしか)にかかる人が増えているため、予防接種履歴を確認し、必要であれば予防接種を受ける。
- 旅行中に気をつけること**
- ・生水、氷、カットフルーツには注意する。
 - ・食事は、十分火の通ったものを食べる。
 - ・蚊、ダニに刺されないように、服装に注意し、必要があれば虫除け剤を使う。
 - ・動物は、狂犬病などのウイルスを持っていることがあるので、むやみに触らない。
- 帰国時・帰国後に具合が悪くなら**
- ・帰国時に発熱や下痢などの症状のある方は、空港の検疫所に相談する。
 - ・帰国後に症状が出て医療機関を受診する際は、必ず事前に電話で渡航歴を伝え、指示に従い受診する。
- 詳しくは、感染症対策課(☎364-3189)へ。

