

ひきこもり出張型支援

無料

- 区役所での個別相談・家族教室を行います。区域外からの相談も受け付けます。
- ▶ **場所・期日** 東区役所 3月18日(金)
西区役所 3月25日(金)
南区役所 3月16日(水)
北区役所 3月11日(金)
 - ▶ **時間** 午前10時～午後3時
 - ▶ **対象** ひきこもりのことで悩む本人・家族
 - ▶ **申込み** 電話でひきこもり支援センターりんく(☎366-2220 平日午前9時～午後4時)へ(完全予約制)

依存症について困っていませんか

無料

アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存症に伴う悩みに対応するために、個別の相談のほか、家族や当事者がふれあう事業を行っています。

① **依存症家族教室**

▶ **日時・内容**

- ・3月1日(火) 午後6時半～8時半
回復者からのメッセージ(熊本ダルク)
- ・3月15日(火) 午後1時半～3時半
講話:「アディクション(アルコール・薬物・ギャンブルなど)の理解と家族支援」
講師:和田 冬樹さん(菊陽病院院長)

▶ **場所** ウェルパルクまもと1階

▶ **対象** 依存症の方の家族

② **依存症当事者グループミーティング**

▶ **日時** 3月4日(金)、18日(金)

▶ **場所** ウェルパルクまもと3階

▶ **対象** 依存症に悩む方

▶ **申込み** ①②とも電話でこころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ

※初めての方はゆっくり話を伺います。まず電話してください。



スポーツ選手は歯が命!

無料

お口の健康を楽しく学べるトークショー

- ▶ **日時** 3月21日(振休) 午後2時～3時半
- ▶ **場所** ウェルパルクまもと1階大会議室
- ▶ **講師** 巻 誠一郎さん(口アツソ熊本)
宮本 格尚さん(熊本市歯科医師会長)
岩清水 愛さん(タレント)
※講師は変更になる場合があります
- ▶ **対象** 市内に住むか通勤・通学する方
- ▶ **定員** 200人(先着順)
- ▶ **申込み** 3月7日～17日までに電話(☎334-1500)かホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ(健康づくり推進課 ☎328-2145)

**3月1日～8日は女性の健康週間です
無料の健康相談を受けませんか**

区役所保健子ども課では、女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を過ごせるように、無料の健康相談を通年で受け付けています。この機会に自分や家族の健康について考えませんか。

- ▶ **時間** 午後1時～3時
※中央区の開設日、時間はお問い合わせください

場 所	開設日
中央区役所保健子ども課	不定期
東区役所保健子ども課	第1・3木曜日
西区役所保健子ども課	第1・3火曜日
南区役所保健子ども課	第2・4木曜日
北区役所保健子ども課	第1・3月曜日

- ▶ **申込み** 事前に電話で区役所保健子ども課へ(予約制)
(健康づくり推進課 ☎328-2145)

「大往生を目指すあなたに知ってほしい。人生の最終段階の医療」講演会

無料

心臓や呼吸が止まったとき、口から食べることができなくなったとき……もしもの時、延命治療を望むかどうかを決めるのはあなた自身です。いろいろな選択肢を知って、人生の最終段階に受けたい医療について考えませんか。

- ▶ **日時** 3月19日(土) 午後2時～4時
- ▶ **場所** 熊本市医師会館(中央区本荘3丁目3-3)
- ▶ **講師** 竹熊 千晶さん(熊本保健科学大学保健科学部教授)
パネリスト:奥本 克己さん(熊本赤十字病院救急科救急部長)、後藤 慶次さん(ひまわり在宅クリニック院長)、藤本 大城さん(看取り経験のある家族)
- ▶ **対象** どなたでも
- ▶ **申込み** 電話(☎334-1500)かホームページ(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ(医療政策課 ☎364-3186)

難病・難治性の疾病のある方の集い

無料

病気や仕事のこと、療養上の悩みなど自由に話して交流する場です。今回はポチポチの会の方が趣味で撮影した写真や絵画、書道などの作品を展示します。ぜひご鑑賞ください。

- ▶ **日時** 3月13日(日) 午後1時半～
- ▶ **場所** ウェルパルクまもと1階大会議室
- ▶ **対象** 難病・難治性の疾病のある方と家族、ポチポチの会会員
- ▶ **申込み** 当日直接会場へ(医療政策課 ☎364-3186)

肝炎サロン

無料

肝炎患者や家族など肝炎に関心がある方のための情報交換の場です。肝臓の病気に対する疑問や、治療に関する不安や悩みなどについてゆっくり話し合いませんか。

- ▶ **日時** 3月19日(土) 午後1時半～4時
- ▶ **場所** 熊本大学医学部附属病院 山崎記念館
- ▶ **講師** 福林 光太郎さん(熊本大学医学部附属病院)
- ▶ **対象** 市内に住む肝炎患者と家族
- ▶ **申込み** 当日直接会場へ
詳しくは、肝疾患センター(☎372-1371)へ。
(感染症対策課 ☎364-3189)

健康手帳を活用して健康管理をしましょう

自身の健康管理に役立つ「健康手帳」を無料で交付します。特定健康診査・がん検診の結果、医療の記録や血圧・体重の変化など、自己管理に必要な項目が記入できます。生活習慣病などの健康情報もチェックできます。

- ▶ **対象** 市内に住む40歳以上の方
- ▶ **申込み** 直接区役所保健子ども課、総合出張所、健康づくり推進課(市庁舎10階)へ
詳しくは、健康づくり推進課(☎328-2145)へ。

**忘れていませんか?
高齢者の肺炎球菌予防接種**

今年度の対象者の接種期限は3月末までです。助成制度(自己負担4,600円)は1人1回だけです。この機会を逃すと接種は全額自己負担(8,000円程度)となります。

- ▶ **対象** 3月31日現在で下記の年齢の方
65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳
平成27年度の対象者には平成27年4月に通知はがき(予防接種助成券)を送付しています。平成28年度の対象者には(平成28年度中に上記の年齢に達する人)へは、4月ごろ通知はがきを送付します。
※4月1日以降は対象者が変わります。
※対象者で非課税世帯・生活保護世帯の方などは無料で接種できます。
詳しくは、感染症対策課(☎364-3189)へ。

糖尿病教室

無料

- ▶ **日時** 3月8日(火) 午後1時～3時
- ▶ **場所** 市民病院新館4階会議室
- ▶ **内容** 講話1「緊急症について」
樫川 岩穂(市民病院代謝内科医長)
講話2「シックデイ対策」
遠藤 靖子(市民病院看護師)
※食事の話もあります。
- ▶ **定員** 80人(先着順) ▶ **申込み** 当日直接会場へ(市民病院栄養管理技術室 ☎365-1711)