

希望荘パソコン短期集中講座 受講生募集

- 家計簿や名簿を簡単作成！エクセル初級
 - ▶期日 8月19日～9月30日の毎週日曜日 (全6回) ※9月23日休講
 - ▶時間 午前10時～正午
- 简单文書作成！ワード初級
 - ▶期間 8月24日～9月28日の毎週金曜日 (全6回)
 - ▶時間 午後0時半～2時半

【共通】

- ▶場所 希望荘別館(イオン熊本中央店2階)
- ▶対象 市内に住む障がいのある方
- ▶定員 各6人(抽選) ※初受講の方優先
- ▶費用 テキスト代各540円
- ▶申込み 8月10日までに希望コース、住所、氏名、電話番号を電話(371-5533) またはファクス(364-5309)で障がい者福祉センター希望荘へ (障がい保健福祉課 ☎328-2519)

認知症カフェ・認知症家族のつどい

本人と家族が集える場として認知症カフェを、認知症の方を介護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介護者の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 8月1日(水)、15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

- ▶日時 8月25日(土) 午後1時～3時

③男性介護者(ケアメン)のつどい

- ▶日時 8月8日(水) 午前11時半～午後2時
- ▶費用 500円(弁当代)

④若年期認知症のつどい

- ▶日時 8月4日(土) 午後1時～3時

【共通】

- ▶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 ①②④は当日直接会場へ ③は8月6日までに電話で熊本県認知症コールセンター(☎355-1755)へ (地域包括ケア推進室 ☎328-2963)

けんこう

熊本市8020表彰「事前審査」

80歳で20本以上自分の歯がある方を表彰します！表彰を受けるためには事前審査(要予約)が必要です。

■事前審査

- ▶期間 8月27日(月)～31日(金)
- ▶時間 午前9時～正午、午後1時～3時
- ▶場所 区役所保健子ども課
- ▶対象 市内に住む昭和13年9月30日以前生まれで、自分の歯が20本以上ある、今までに表彰を受けていない方
- ▶申込み 8月6日午前8時半から電話でお住まいの区の保健子ども課へ (健康づくり推進課 ☎361-2145)

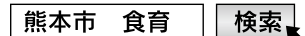


食品関連事業者の方へ 無料
食育に関する啓発媒体を作成しました！

野菜の1日の摂取目標は、350gです。熊本県民の成人の1日あたりの野菜摂取量は、あと小鉢1皿分(約70g)ほど不足しています。

そこで、野菜や野菜メニューを扱う小売店や飲食店が、活用できる啓発媒体を作成しました。「熊本市食育のひろば」のホームページからダウンロードして出力すれば、誰でも使えます。市民の皆さんの健康づくりのお手伝いをさせていただきませんか。

詳しくは、「熊本市 食育」を検索または健康づくり推進課(☎361-2145)へ。



二種混合(ジフテリア・破傷風)の 無料
予防接種を受けましょう

まだ済んでいない方は、早めに受けましょう。

- ▶接種期間 通年
- ▶場所 熊本市指定医療機関
- ▶対象 11歳～13歳未満の方
- ※小学6年生の方に勸奨はがきを送付しています。
- ▶持参物 親子(母子)健康手帳、お送りしたはがき(お持ちの方のみ)

詳しくは、感染症対策課予防接種相談電話(☎372-0700、372-0705)へ。

第77回健康教室 無料
「脳卒中の新しい治療について」

- ▶日時 8月23日(木) 午後1時～2時
- ▶場所 植木病院2階会議室
- ▶講師 吉里 公夫(脳神経外科部長)
- ▶対象 どなたでも
- ▶申込み 当日直接会場へ (植木病院事務局 ☎273-2111)

歯科健診を受診したい方大募集！ 無料

市民の皆さんの口腔内状況の把握が必要なため、歯科健診の受診にご協力ください。健診を受けるためには事前予約が必要です。

- ▶対象 40～64歳の市民の方
- ▶期間 9月1日～10月末日
- ▶場所 熊本市歯科医師会会員の診療所 (右の二次元バーコードから確認ください)
- ▶内容 むし歯や歯周病、歯石の有無など ※歯科質問票への記入あり
- ▶申込み 8月1日～31日に電話で健康づくり推進課(☎361-2145)へ



国保特定健診・後期高齢者健診

- ▶期日 9月8日(土)
- ▶場所 JA熊本市南部支店(南区出仲間8丁目2-3)

※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 国保加入中の40歳以上の方、後期高齢医療保険加入者
- ▶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に受診できます。)

※特定健診の受診について、民間業者に委託して電話やはがきによるご案内を行っています。詳しくは、国保年金課(☎328-2280)へ。

植木地区集団健診の申込みを開始します！

健診期間(予定) 11月15日(木)～18日(日)

場 所 植木総合スポーツセンター武道場

申込み 8月17日～9月7日までに電話でひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ

※受けたい健診を選び、保険証をご準備のうえ、お電話ください。 ※健診日程、場所が変更になる場合がありますので、後日お送りする問診票をご確認ください。

健診(検診)項目	対象者(平成31年3月31日時点の年齢)	自己負担金
特定健診※1	本市国保加入の40～74歳の方※2	1,000円※3
後期高齢者健診※1	後期高齢者医療に加入の方	800円
がん検診 ※4	肺がん検診	40歳以上の方
	喀痰細胞診	肺がん検診の問診(喫煙歴)により必要と認められた方
	胃がん検診	40歳以上の方
	大腸がん検診	40歳以上の方
	乳がん検診	40歳以上の偶数年齢の女性
その他 ※5	子宮頸がん検診	20歳以上の偶数年齢の女性
	腹部超音波検診	19歳以上の方
	前立腺がん検診	40歳以上の男性
	骨粗鬆症予防検診	19歳以上の方

- ※1 生活保護受給世帯の方の「生活保護受給者等健康診査」については、別途、保護課から6月ごろに案内がありますので、個別に医療機関での受診をお願いします。(がん検診は申込みできます)
- ※2 国保以外の保険の被扶養者の方も受診できます(一部を除く)。加入の医療保険者へ問い合わせください。
- ※3 平成29年度市民税非課税国保世帯の方は無料。年度途中加入者は除く。(非課税証明書は不要)
- ※4 がん検診については、生活保護および市民税非課税世帯の方は、一定の証明書を提示することにより、自己負担金が免除になります。詳しくは、申込み時に問い合わせください。
- ※5 検診機関が独自で実施する検診です。

詳しくは、がん検診は健康づくり推進課(☎361-2145)、特定健診・後期高齢者健診は国保年金課(☎328-2280)へ。

