

精神保健家族教室

無料

精神障がいのある方の家族の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作りましょう。

- ▶日時 11月18日(日) 午後1時半
- ▶場所 楠地域コミュニティセンター(北区楠3丁目9-16)
- ▶内容 当事者および家族体験談「病のステージと社会との関係」
- ▶講師 精神障がい当事者、家族
- ▶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 当日直接会場へ(精神保健福祉室 ☎361-2293)

こころの健康づくり講演会・家族教室

無料

依存症についての正しい知識や問題行動への対応について学ぶことを目的に講演会および家族教室を開催します。

- ▶期日 11月11日(日)
- ①「わかっているけどやめられない～家族崩壊につながるアルコール依存症等について～」
 - ▶時間 午後1時～3時
 - ▶講師 水澤 都加佐さん((株)アスク・ヒューマン・ケア取締役・研修相談センター所長)
 - ▶対象 どなたでも
- ②家族教室:「依存症を抱える家族関係～共依存について～」
 - ▶時間 午後3時～4時半
 - ▶対象 依存症の問題に悩む家族・支援者

【①②共通】

- ▶場所 ウェルパルクまもと1階大会議室
- ▶申込 当日直接会場へ(支援者の方は申し込み要)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。

依存についてお困りではありませんか

アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題に対応するために、以下のような事業を行っています。

①依存症個別相談(月1回・予約制)

- ※電話で申し込みください。
- ▶対象 依存症に悩む本人、家族
- ▶場所 ウェルパルクまもと3階

②依存症家族教室

- ▶日時・内容
 - ・11月6日(火) 午後6時半～8時半 講師:熊本ダルク
 - ・11月20日(火) 午後1時半～3時半
- ▶対象 依存症に悩む家族
- ▶場所 ウェルパルクまもと1階

③依存症当事者グループミーティング(月2回)

- ※日程は問い合わせください。
- ▶対象 依存症に悩む本人
- ▶場所 ウェルパルクまもと3階

【共通】

- ▶申込 ②③は、初めての方はまずお電話ください詳しくは、こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)へ。

ひきこもりサポーター養成研修

無料

- ▶日時 11月9日(金)、30日(金)全2回 午前9時半～午後3時半
- ▶場所 ウェルパルクまもと3階会議室
- ▶対象 心理・福祉系大学および大学院の学生、元教員、民生・児童委員、興味がある方
- ▶定員 10人(先着順)
- ▶申込 11月5日から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



大腸がん検診が郵送で受診できます!

電話などで申し込むと自宅に便採取容器が届きますので、便を採取後、郵送にて提出ください。後日、検査結果が届きます。この機会にぜひ受診しませんか。

- ▶期間 11月1日～来年2月20日
- ▶対象 40歳以上の職場などで同様の検診の機会がない方(今年度中に本市の大腸がん検診を受診した方は対象外)
- ▶費用 300円
- ※生活保護受給世帯の方、市民税非課税世帯の方は、証明書の写しを同封すると自己負担金が免除になります。検診料振込み後の払い戻しはできません。
- ▶申込 中央・西・北区の方は大腸肛門病センター高野病院(☎320-6510)、東・南区の方は熊本県総合保健センター(☎365-2511)へ ※メールやファクスでの申込も可。詳しくは、健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

国保特定健診・後期高齢者健診

健診日程	実施場所
12月19日(水)	健康センター平成分室(南区平成1丁目10-8)

- ※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、後期高齢者医療保険加入者
- ▶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、㊦の印字があるもの)、健康保険証
- ※受診券の申し込み、再発行はひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。
- ▶申込 JA熊本厚生連(☎328-1260)へ(事前申込した方が優先に受診できます)詳しくは、国保年金課(☎328-2280)へ。

糖尿病教室

無料

- ▶日時 11月13日(火) 午後2時～3時半
- ▶場所 市民病院新館2階外来待ち合い広場
- ▶内容 1.循環器系合併症(循環器内科 佐藤 幸治)
2.食事療法総論(代謝内科 樋川 岩穂)
- ▶申込 当日直接会場へ(市民病院内科外来 ☎365-1711)

第78回健康教室

- ▶期日 11月22日(木)
- ▶場所 植木病院2階会議室
- ▶講師 一森 伸二(植木病院内科医師)
- <第1部 会食>
 - ▶時間 午後0時半～1時半
 - ▶演題 「低糖質おやつと秋の味覚～500キロカロリー～の食事～」
 - ▶対象 どなたでも
 - ▶定員 20人(先着順)
 - ▶費用 300円
 - ▶申込 11月5日から電話で植木病院事務局(☎273-2111 平日午前9時～午後5時)へ。

<第2部 講演会>

無料

- ▶時間 午後1時半～(1時間程度)
- ▶演題 「正しい知識で防ごう糖尿病と合併症」
- ▶対象 どなたでも
- ▶申込 当日直接会場へ(植木病院 ☎273-2111)

糖尿病に気をつけましょう! ~11月14日は世界糖尿病デー~

▶糖尿病とは?
すい臓で作られるインスリンというホルモンの作用不足により、慢性的に高血糖になった状態のことです。

▶糖尿病で危険なのは「合併症」

神経障害

手足のしびれ、壊疽の原因にも

網膜症

成人の中途失明原因の第2位

腎症

透析導入原因の第1位

糖尿病の恐さは、自覚症状が現れにくく、上記のような重篤な合併症が起こりやすいことです。成人の4人に1人は糖尿病とその予備群です。年1回は健診を受けて糖尿病のリスクを知りましょう!

(健康づくり推進課 ☎361-2145)

市役所本庁舎で集団健診を行います!

- ▶日時 12月8日(土) 午前8時～11時受付
- ▶場所 市庁舎1階
- ▶申込 11月6日～17日まで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、保険証を準備の上お電話ください。

検診内容	対象(平成31年3月31日時点の年齢)	定員(先着順)	費用
特定健診	・40歳以上の国保加入者 ・国保以外の保険の被扶養者(一部除く・費用は保険者により異なる)	120人	1,000円(前年度市民税非課税国保世帯は無料)
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険加入者		800円
肺がん検診	市内に住民票があり、職場などで同様の検診を受診する機会がない40歳以上の方	200人	300円(65歳以上:200円)※1
胃がん検診		65人	1,000円
大腸がん検診		定員なし	300円
前立腺がん検診※2	40歳以上の男性の方	定員なし	1,650円
骨粗鬆症予防検診※2	19歳以上の方	定員なし	1,940円

※1 問診(喫煙歴)により必要と認められた方で喀痰細胞診を実施した場合、別途500円。
※2 健診機関が独自で実施する検診です。
詳しくは、国保特定健診・後期高齢者健診は国保年金課(☎328-2280)、がん検診は健康づくり推進課(☎361-2145)へ。