

生活習慣病対策(高血圧編)

市民公開講座 Web版
-健康ポイント対象事業- **無料**

期 10月1日(木)~配信 **内** 世界ハートの日(毎年9月29日)に合わせ、心血管疾患予防キャンペーンとして市民公開講座をWebで開催します。高血圧症などについて正しい知識を学びませんか。健康アプリでクイズに全問正解すると健康ポイントがもらえます(回答期間:10月1日~20日) **師** 土橋 卓也さん(製鉄記念八幡病院院長)、北岡 康江さん(あけぼのクリニック 管理栄養士) **申** 不要。市ホームページから動画をご覧ください(健康づくり推進課 ☎361-2145)



方と家族(入院患者の家族も可) **定** 30人 **申** 当日直接会場へ(精神保健福祉室 ☎361-2293)

「福祉のお仕事」出張相談会

回場 10月8日(木)午前10時半~午後1時:イオンモール熊本2階サンリオショップ前(上益城郡嘉島町)/10月20日(火)午前10時半~午後1時:ゆめタウン光の森2階THE SHOP TK前(菊池郡菊陽町)/10月23日(金)午前10時半~午後1時:ゆめタウンはません2階アカチャンホンポ前(熊本市南区) **内** 保育士、介護職、支援員等の仕事についての相談窓口 **申** 当日直接会場へ(詳しくは、熊本県福祉人材・研修センター(☎322-8077)へ。(保育幼稚園課 ☎328-2568)

精神保健家族教室

回 10月17日(土)午後1時半~ **場** 市民会館シアーズホーム夢ホール2階第5・6会議室 **題** 「障害が制度と社会を変える~共生社会の鍵」 **師** 高林 秀明さん(熊本学園大学社会福祉学部教授) **内** 市内に住む精神障がいのある方

介護保険サポーターポイント制度をご存じですか

内 市内に住む65歳以上の方で、要介護・要支援認定または総合事業(地域支え合い型通所サービス等を除く)の給付を受けていない方 **内** 【ポイントを貯める】指定された介護保険施設な

東区集団健診の申し込みは10月7日~

日時 11月23日(祝)午前8時~11時受付
場所 県総合保健センター(東区東町4丁目11-1)
申込 10月7日~30日に電話でひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ ※定員になり次第終了
※受けたい健診を選び、保険証を準備の上電話ください。

検診内容	対象 [令和3年(2021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)	120人	1,000円(前年度 住民税非課税国保 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	市内に住み票があり、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 は200円)※1
胃がん検診		60人	1,000円
大腸がん検診		なし	300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。
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。

どでボランティア活動を行う、介護予防サポーターが介護予防に関するボランティア活動を行う【ポイントを使う】貯めたポイントは10ポイントから換金可(1ポイント100円・上限50ポイント)

サポーターポイントについて詳しくは、熊本市社会福祉協議会(☎288-2748)へ。(介護保険課 ☎328-2347)

依存についてお困りではありませんか

内 アルコールや薬物・ギャンブルなどの依存に伴う問題への相談窓口
① 依存症個別相談(月1回)
内 依存症に悩む本人、家族 **申** 電話

② 依存症家族教室
回 10月6日(火)午後6時半~8時半 **場** 熊本グルクノ **回** 10月20日(火)午後1時半~3時半 **内** 学習会「家族の対応」 **内** 依存症に悩む家族
③ 依存症当事者グループミーティング
期 月2回。日程は問い合わせください **内** 依存症に悩む本人
共通 **場** ウェルパルクまもと **申** ②③は、初めてのの方は電話ください **問** こころの健康センター(平日午前9時~午後4時)(こころの健康センター ☎362-8100)



日曜日にがん検診を実施します!

平日になかなか受けることができない方は、この機会にがん検診を受けましょう。

日時 10月18日(日)午前8時半~11時受付
場所 県総合保健センター(東区東町4丁目11-1)
対象 今年度検診を受けていない方
申込 10月6日から電話で県総合保健センター(☎365-2323 平日午前9時~午後4時)へ

検診名	検診内容	対象 [令和3年(2021年) 3月31日時点の年齢]	定員 (先着順)	自己負担金
肺がん	胸部X線検査	40歳以上の方	100人	300円 (65歳以上は 200円)
	喀痰細胞診(問診(喫煙歴)により必要と認められた方)			500円
胃がん	胃部X線検査	40歳以上の 偶数年齢の女性	70人	1,000円
大腸がん	便潜血検査		なし	500円
乳がん	視触診・乳房X線検査	40歳以上の 偶数年齢の女性	50人	1,500円 (50歳以上は 1,100円)
子宮頸がん	視診・内診・細胞診	20歳以上の 偶数年齢の女性	50人	1,200円

■生活保護受給世帯・市民税非課税世帯・70歳以上の方は、自己負担金が免除になります。
必要書類など詳しくは、12ページ「胸部(肺がん・結核)検診、胃がん検診」の「費用」を確認ください。
(健康づくり推進課 ☎361-2145)

インフルエンザ予防接種費用を助成します

高齢者の方等

対象 ・接種日現在で65歳以上の方
・60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に障がいがある身体障害者手帳1級相当の方(身体障害者手帳の提示が必要)
・20歳以上65歳未満で生活保護世帯または中国残留邦人等に対する支援給付受給者の方
期間 10月1日~来年1月31日
○医療機関で期間が異なる場合があります。必ず事前に確認ください。
場所 「熊本市インフルエンザ予防接種実施医療機関」のポスターを貼っている指定医療機関
○指定医療機関以外や市外で接種する場合は事前手続きや自己負担が発生する場合があります。早めに感染症対策課へ相談ください。
接種費用 自己負担 1,500円(医療機関窓口でお支払いください。)
○次に該当する方は自己負担が免除になります。確認書類を接種前に医療機関に提示してください。接種後の払い戻しはできません。

・生活保護世帯の方→生活保護適用証明書、医療券または緊急時医療依頼証
・中国残留邦人等に対する支援給付受給者→本人確認証
・住民税非課税世帯の方→①~③のいずれかひとつ
①令和2年度(2020年度)介護保険料決定通知書あるいは納付通知書など(所得段階が1~3の記載があるもの)
②後期高齢者医療限度額適用・標準負担額減額認定証(水色)
※後期高齢者医療限度額適用認定証(桃色)は不可。
③自己負担免除対象者用予診票
※①、②を持たない方へ発行します。事前申請の申請書を郵送しますので感染症対策課へ問い合わせください。
持参物 保険証、運転免許証、障害者手帳など接種対象者であることの確認ができるもの
※自己負担免除対象者は、免除対象であることを証明する所定の上記の書類。

高齢者施設(事業所)に勤務している方

対象 接種日現在、市内の高齢者施設(事業所)に勤務している方
※対象施設(事業所)については市ホームページへ。
※今年度のみ助成となります。
期間 10月1日~来年1月31日
○医療機関で期間が異なる場合があります。必ず事前に確認ください。
場所 熊本市指定医療機関
※指定医療機関については市ホームページへ。
接種費用 自己負担 1,500円(医療機関窓口でお支払いください。)
持参物 ・保険証、運転免許証など接種対象者であることの確認ができるもの
・勤務証明書(様式は市ホームページからダウンロード。)
※接種後の払い戻しはできませんので、ご注意ください。
※65歳以上の方が接種できるよう、10月26日からの接種にご協力ください。

(感染症対策課予防接種相談電話 ☎372-0700)