

「くまもとはつらつプラン」住民説明会

令和3～5年度を計画期間とする「第8期熊本市高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」の住民説明会

期日	時間	場所	定員(先着順)
1月14日(木)	午後7時～	富合公民館	30人
1月15日(金)		東部公民館	
1月19日(火)		植木公民館	70人
1月21日(木)		花園公民館	30人
1月22日(金)	午後3時半～ 午後7時～	市役所本庁舎14階ホール	70人

希望する説明会前日までに電話で高齢福祉課(☎328-2963)へ ※マスク着用必須

1・2月集団健診

特定健診または後期高齢者健診とがん検診が同時に受診できます。

期日	場所	申込
1月18日(月) 19日(火)	JA熊本市 飽田支店	JA熊本 厚生連 ☎328-1260
1月20日(水)	芳野コミュニティセンター	
1月22日(金) 25日(月) 26日(火)	JA熊本市 北部支店	
1月28日(木) 29日(金)	天明公民館	
2月3日(水) 5日(金)	河内公民館	

受診券の再発行はひごまるコールへ

健診専用(☎334-1507)へ。
(国保年金課 ☎328-2280)

あんま、はり、きゅう施術費を助成します

国民健康保険または後期高齢者医療の被保険者 助成額 1回につき1,000円(2,500円以上の施術に限る) 助成回数 1日1回 ※1年間(4月～翌3月)に45回まで 助成方法 本市から施術所に助成額を支払います。施術料金から助成額を引いた金額を施術所に支払ってください 保険証、印鑑 市指定の施術所へ 詳しくは、区役所区民課へ。
(国保年金課 ☎328-2290)

「福祉のお仕事」出張相談会

会場 1月14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) / 1月19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) / 1月22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) 保育士、介護職、支援員等の仕事についての相談窓口 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)

介護補助講習 無料

2月2日(火)～4日(木)午前10時～午後4時 九州中央リハビリテーション学院(中央区本山3丁目3番84号) 介護・福祉施設等の介護業務補助員としての基本的な知識を習得します 60歳以上の健康な方 10人(抽選) 1月26日までに電話で熊本県シルバー人材センター連合会(☎

312-3310)へ
(高齢福祉課 ☎328-2963)

精神保健家族教室

1月17日(日)午後1時半～ 阿蘇パル富合・富合公民館研修室 「はたらきたいをかなえるために一緒に考えよう初めの一步」 原田 文子さん(NPO法人KP5000 代表理事) 市内に住む精神障がいのある方と家族(入院患者の家族も可) 30人 (精神保健福祉室 ☎361-2293)

「聴くこと・話すことの大切さ」ミニ講座 無料

1月30日(土)午後3時～、午後6時半～(各1時間半) 東部まちづくりセンター A研修室 「聴くこと・話すことの大切さ」をテーマにミニ講座を開催します 後藤 秀昭さん(熊本のいのちの電話 研修委員長) 20人 電話で熊本のいのちの電話事務局(☎354-4343 平日午前10時～午後5時)へ
(精神保健福祉室 ☎361-2293)

ひきこもりについてお悩みではありませんか

- ①ひきこもり家族教室 1月18日(月)午後1時半～3時半 ウェルパルクまもと ひきこもりのメカニズム ひきこもりのことでお悩みの家族 ひきこもりのことで悩みを抱える家族の方がその思いを語り、分かち合い、理解を深める場 初めてのの方は事前相談の予約が必要
- ②ひきこもり出張型支援 東区1月6日(水)、南区1月13日(水)、西区1月20日(水)、北区1月27日(水) 区役所 ひきこもり

のことでお悩みの本人または家族 初めてのの方は事前相談の予約が必要

【共通】詳しくは、電話またはホームページで熊本市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。
(こころの健康センター ☎362-8100)



自死遺族グループミーティング 無料

1月28日(木)午後2時～4時 県精神保健福祉センター(今年度より変更) 大切な方を自死(自殺)で亡くされた方々が、安心して悩みや苦しみを話せる場。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 初めてのの方は電話ください 熊本のいのちの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)

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への相談窓口
 - ①依存症個別相談(月1回) 依存症に悩む本人、家族 電話
 - ②依存症家族教室 1月5日(火)午後6時半～8時半 熊本ダルク 1月19日(火)午後1時半～3時半 学習会「家族の対応」 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 月2回。日程は問い合わせください 依存症に悩む本人
- 【共通】 ウェルパルクまもと ②③は、初めてのの方は電話ください 熊本のいのちの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)

- お住まいの校区以外の会場でも受診できます。
- 複数の検診機関で実施しておりますので、異なる検診会場で受診の場合は前年との比較ができません場合があります。

胸部(肺がん・結核)検診 令和3年1月の巡回日程

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
田 迎	1月12日(火)	午前9時～10時	託麻中学校正門	春 竹	1月18日(月)	午前9時半～11時半	春竹小学校正門
御 幸	1月12日(火)	午前10時半～11時半	幸田まちづくりセンター			午後1時半～3時	琴平神社境内
		午後1時～3時	マックスパリュ御幸笛田店	向 山	1月19日(火)	午前9時半～11時半	向山小学校正門側
白 川	1月12日(火)	午前9時半～11時半	ウェルパルクまもと			午後1時半～3時	世安公民館
		午後1時半～3時	白川小学校体育館前	本 荘	1月20日(水)	午前9時半～11時半	熊本市医師会館駐車場
春 竹	1月13日(水)	午前9時半～11時半	フレスポくまもく駐車場			午後1時～3時	
		午後1時半～3時	八王寺団地第2集会所				

胃がん検診(胃部エックス線検査) 巡回日程

●お住まいの校区以外の会場でも受診できますが、駐車場の確保はしてありませんのでご了承ください。

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
池 上	1月5日(火)	午前9時～10時半	池上小学校正門	芳 野	1月20日(水)	午前8時～11時	芳野コミュニティセンター駐車場
城 山	1月6日(水)	午前8時半～10時半	城山地域コミュニティセンター	白 川	1月21日(木)	午前8時半～10時半	ウェルパルクまもと
松尾西	1月7日(木)	午前9時～10時半	松尾西地域コミュニティセンター	本 荘	1月22日(金)	午前8時半～10時半	熊本市医師会館駐車場
小 島	1月8日(金)	午前8時半～10時半	小島地域コミュニティセンター	川 上	1月22日(金) 25日(月)	午前8時～11時	JA熊本市北部支店
	1月8日(金) 9日(土)	午前8時半～10時半	長溝団地公民館前 湧心館高等学校駐車場			春 竹	1月26日(火)
松尾北	1月12日(火)	午前9時～10時半	年の神広場	向 山	1月27日(水)	午前9時～10時半	向山小学校運動場
出 水	1月13日(水)	午前9時～10時半	出水小学校正門側	奥古閑	1月28日(木) 29日(金)	午前8時～11時	天明公民館
託麻原	1月14日(木)	午前9時～10時半	託麻原小学校体育館前			河 内	2月3日(水) 5日(金)
高 橋	1月15日(金)	午前9時～10時半	高橋小学校正門				
中 島	1月18日(月)	午前8時半～10時半	ゆたか学園駐車場				
白 山	1月19日(火)	午前9時～10時半	白山小学校西門側				

対象 市内に住所があり、昭和56年3月31日以前に生まれた方
費用 胸部検診…令和3年3月31日時点の年齢で、胸部検診は40～64歳までは300円、65歳以上は200円。ただし問診(喫煙歴)の結果、肺がん喀痰検査を実施した場合別途500円。
胃がん検診(胃部エックス線検査)…1,000円
※生活保護受給世帯の方は【生活保護適用証明書】(令和2年度発行分)または【令和2年度生活保護緊急時医療依頼証】を、市民税非課税世帯の方は【市県民税(所得・課税)証明書 世帯分】(最新年度分)または介護保険料決定通知書(最新年度分)を提示すれば無料。なお、市県民税証明書の取得は有料。
※【市県民税(所得・課税)証明書 世帯分】は、個人番号カードを利用した証明書コンビニ交付サービスでは取得できませんのでご注意ください。
※70歳以上の方は無料です。生年月日が確認できる身分証明書を提示してください。

持参物 身分証明書(保険証など、住所、氏名、生年月日がわかるもの)、検診費用
申込 当日直接会場へ
●胃がん検診を受診する方は、受診前日午後10時以降は、飲食を一切しないでください。
●胃がん検診は、現在、胃腸の病気で治療中の方は受診できません。糖尿病など

で治療中の方は、主治医へ相談ください。
●次の方は胃がん検診をお断りする場合がありますので、ご了承ください。
・ひどい便秘の方
・バリウムを誤えん(気管支や肺に入ってしまう)してしまう可能性のある方
・自力で立位を保持することや体位変換(体を動かすこと)が困難な方
●胸部・胃がん検診は、妊娠中または妊娠している可能性のある方は受診できません。また、授乳中の方で胃がん検診を希望する方は、事前に相談ください。
●検診当日の服装については、下着、シャツなどはボタン・金具・プリント・刺しゅうのついたものは避け、無地のものを着用してください。
(検診バス内の着替え場所が狭いため、簡単に着脱できる服装でお越しください。)
●大腸がん検診(便潜血検査)も行っています。当日胸部検診会場へお越しください。
●胸部・胃がん(胃部エックス線検査)・大腸がん検診または、胃がん(胃部エックス線検査)・大腸がん検診をセットで受診できるセット検診を一部検診機関で実施しています。
●肺がん(結核)検診の対象者は、40歳以上の市民です。特に結核については、65歳以上の方は法令上の受診対象者です。
詳しくはひごまるコール(☎334-1500)へ
(健康づくり推進課 ☎361-2145・感染症対策課 ☎364-3189)