

円程度)となります。過去に未接種で今年度に以下の年齢になる方

年齢	生年月日
65歳	昭和31年4月2日生 ～昭和32年4月1日生
70歳	昭和26年4月2日生 ～昭和27年4月1日生
75歳	昭和21年4月2日生 ～昭和22年4月1日生
80歳	昭和16年4月2日生 ～昭和17年4月1日生
85歳	昭和11年4月2日生 ～昭和12年4月1日生
90歳	昭和6年4月2日生 ～昭和7年4月1日生
95歳	大正15年4月2日生 ～昭和2年4月1日生
100歳	大正10年4月2日生 ～大正11年4月1日生

※過去に接種済の方は対象外です。  
※今年度の対象者には、今年4月に通知(はがき)を送付済です。手元にない方は予防接種番号をお知らせしますので、感染症対策課へ問い合わせください。  
※非課税世帯の方(住民票上の世帯全員が住民税非課税の場合)および生活保護世帯の方などは無料で接種可。  
☎感染症対策課予防接種相談電話(☎372-0700)

### 発達障がいに関する出張相談

無料

☎北区:11月18日(木)午前10時～午後1時、東区:12月2日(木)午前9時～正午 場 区役所 ☎発達障がいでお悩みの小学生以上の方と家族 申 電話またはホームページ (https://)

kumamoto-minawa.com)で発達障がい者支援センター「みなわ」(☎366-1919)へ  
(子ども発達支援センター ☎366-8240)

### 精神保健家族教室

☎11月21日(日)午後1時半～ 場 西部公民館2階会議室 題 「うつと発達障がいを持った僕らが再起できたわけ」 師 泉 俊雄さん(一般社団法人オルタナ代表理事) ☎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) 定 30人(先着順) 申 当日直接会場へ  
(精神保健福祉室 ☎361-2293)

### 自死遺族グループミーティング

無料

☎11月25日(木)午後2時～4時 場 県精神保健福祉センター(東区月出3丁目1-120) 内 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 申 当日直接会場へ。初めてのの方は電話ください ☎こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時) ※電話による相談、面接(予約制)による個別相談も実施中。

### 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

☎11月8日(月)午後1時半～3時半 場 ウェルパルクまもと 題 「ひきこもりの理解と医療サービスについて」 師 精神科医・精神保健福祉士 ☎ひきこもりのことでお悩みの家族 申 初めてのの方は要予約

#### ②ひきこもり出張型支援

☎東区:11月5日(金)、南区:11月10日(水)、西区:11月17日(水)、北区:11月24日(水) 場 区役所 ☎ひきこもりのことでお悩みの方または家族 申 初めてのの方は要予約

#### 【①②共通】

☎電話またはホームページ (http://www.kumamoto-link.com) でひきこもり支援センター「リンク」(☎366-2220 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への相談窓口

#### ①医師・依存症相談員による相談(月5回)

☎依存症に悩む本人、家族 申 電話

#### ②依存症家族教室

☎11月2日(火)午後6時半～8時半 師 熊本ダルク

☎11月16日(火)午後1時半～3時半 内 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

期 月2回。日程は要問い合わせ

☎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 ☎こころの健康センター(☎362-8100 平日午前9時～午後4時)

### 希望荘作品展2021

期 11月1日(月)～29日(月)(火・祝日・24日(水)休館) 時 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで) 内 市内に住む障がいのある方、障がいのある方に関わる団体等の作品展 場 希望荘 ※ホームページでも作品写真を掲載 ☎障がい者福祉センター希望荘(☎371-5533)、ファクス(364-5309)、ホームページ (https://kibousou.com) (障がい保健福祉課 ☎328-2519)

### がん相談ホットライン

期 月・木曜日 時 午前9時半～正午、午後1時～3時半(年末・年始、祝日を除く) 内 がんに関する不安や疑問、相談等にご経験者がお応えします ※治療法などに関する医療相談ではありません ☎364-3355 (医療政策課 ☎364-3186)

### 在宅医療相談窓口

☎在宅医療に関する相談(例:訪問してくれる医師を教えてください、病院から在宅への移行に関すること等)を受け付けています ☎市内に住む方、または医療・介護・福祉関係の方 ☎364-2600 【相談時間】平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)(土日祝および年末年始は休み) (医療政策課 ☎364-3186)

### 11月11日は介護の日

介護についての理解と認識を深め、介護サービス利用者およびその家族、介護従事者等を支援するとともに、これらの人々を取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、厚生労働省は11月11日を介護の日と制定しています。

高齢化などにより介護が必要な方々が増加し、介護にまつわる課題は多様化しています。介護を身近なものとして捉え、それぞれの立場で介護について考えてみましょう。

(介護保険課 ☎328-2347)

### 臓器移植について

日本での臓器移植希望者約14,000人に対し、実際に移植を受けることができるのは年間およそ400人です。現在は、本人の臓器提供の意思が不明な場合でも、家族の承諾があれば臓器提供ができます。日頃から臓器提供について家族で話し合い、意思を伝え合っておくことが大切です。臓器提供意思表示カードは、市の施設や医療施設などに置いてあります。運転免許証や健康保険証、マイナンバーカードの裏にも臓器提供意思表示欄がありますので、記入をお願いします。

(医療政策課 ☎364-3186)

### 心臓を守る

心疾患には、不整脈や先天性の心臓病などさまざまな病気がありますが、その中でも生活習慣が原因となるのが、狭心症や心筋梗塞などの虚血性心疾患です。

【狭心症】心臓を養う血管(冠動脈)が動脈硬化やけいれんなどによって狭くなり、心臓に必要な分の血液が行き渡らなくなった状態。

【心筋梗塞】冠動脈が、動脈硬化やけいれんなどが原因で血栓(血液の固まり)ができて血管が詰まり、血液が流れなくなって心臓の筋肉が壊死してしまう病気。狭心症よりも症状が強く、呼吸困難、激しい脈の乱れ、吐き気、冷や汗等の症状を伴うことがある。

喫煙やメタボリックシンドロームなど、虚血性心疾患の危険因子の有無を知るため、定期的な健康診断で自分のからだをチェックし、生活習慣改善につなげていきましょう。

出典:「狭心症・心筋梗塞などの心臓病(虚血性心疾患)」・e-ヘルスネット・厚生労働省(2019)

※心臓病悪化防止のための講演会の模様を、市公式YouTubeで配信予定です。(健康づくり推進課 ☎361-2145)



↑講演会の模様はこちら

## 11月8日はいい歯の日 ～そうだ! 歯科健診にいこう!～

歯を失う2大原因は、歯周病とむし歯です。なかでも歯周病は、糖尿病や心臓病と同じで生活習慣病に位置づけられています。

### 歯周病と身体の病気の関係

歯周病は、歯ぐきが腫れる「歯肉炎」と、歯槽骨まで炎症が及ぶ「歯周炎」を合わせた歯ぐきの病気で、40歳以上の約65%※の方が歯周病にかかっています。また、糖尿病や動脈硬化、狭心症、心筋梗塞など、さまざまな病気と深くかかわっていることが分かっています。(※平成30年度成人歯科健診)

### 歯周病検診を受けましょう!

対象 今年度内に、40歳、41歳、60歳、61歳になる市民の方

受診方法 歯周病検診実施医療機関を受診(要事前予約)

検診内容 問診、歯ぐき(歯肉出血、歯周ポケットの深さ)、むし歯、歯列、かみ合わせの状態等

自己負担金 400円(ただし、非課税世帯、生活保護世帯は無料)



↑歯周病検診実施医療機関はこちら

### かかりつけの歯医者さんをつくろう

歯の健康を守るために、いつでも気軽に相談できる歯医者さんを見つけておくと安心です。かかりつけ歯科医をつくり、定期的に歯科健診を受診し、健康寿命の延伸を図りましょう!

(健康づくり推進課 ☎361-2145)



☎=日時 期=期日、期間 時=時間 場=場所 内=内容 題=演題 師=講師 出=出演 対=対象 定=定員 費=費用 持=持参物 申=申込 問=問い合わせ先

**見積無料**

# 庭木1本から承ります!

**早く!**  
**きれいに!**  
**お得に!**

**お客様とのお約束**

- 庭木1本より明瞭料金
- 土日でもOKです
- トイレはお借りしません
- お茶はご遠慮します

植木のプロフェッショナルがお伺いします!

市政だよりを  
ご覧の方へ

**生垣剪定 (長さ1m×高さ2m)**  
通常 **2,200円** を  
**先着10名様 1,100円** (税込)

【営業時間】9:00～17:00

【熊本玉名店】玉名市大倉314

【熊本東店】上益城郡益城町下陳985

1本からの  
お庭サービス **ガーデンエクスプレス** ☎ **0120-61-4128**

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の(株)ホープ(☎092-716-1401)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。