

忘れていませんか？高齢者の肺炎球菌予防接種－接種期限は来年3月末までです

助成制度(自己負担4,600円)は一人1回だけです。この機会を逃すと、接種は全額自己負担(9,000円程度)となります。

【対象者】過去に未接種で2022年度に以下の年齢になる方

年齢	生年月日
65歳	昭和32年4月2日生 ～昭和33年4月1日生
70歳	昭和27年4月2日生 ～昭和28年4月1日生
75歳	昭和22年4月2日生 ～昭和23年4月1日生
80歳	昭和17年4月2日生 ～昭和18年4月1日生
85歳	昭和12年4月2日生 ～昭和13年4月1日生
90歳	昭和7年4月2日生 ～昭和8年4月1日生
95歳	昭和2年4月2日生 ～昭和3年4月1日生
100歳	大正11年4月2日生 ～大正12年4月1日生

※過去に接種されている方(任意接種を含む)は対象外です。

※今年度の対象の方には、本年4月に通知(ハガキ)を送付しています。お手元がない方は予防接種番号をお知らせしますので、感染症対策課へお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できます。

(感染症対策課予防接種相談電話 ☎372-0700)

11月集団健診

特定健診または後期高齢者健診が受診できます。また、胃がん検診が同時に受診できます。(健康センター清水分室を除く)

期日	場所	申込
11月9日(水)、21日(月)	健康センター清水分室	JA熊本厚生連 ☎328-1260
11月19日(土)	JA熊本市竜田支店	
11月24日(木)	JA熊本市湖東支店	
11月26日(土)	JA熊本市くまなん支店	
11月28日(月)	託麻北地域コミュニティセンター	

受診券がない方はひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ。(国保年金課 ☎328-2280)

11月8日はいい歯の日！～歯科健診に行こう～

毎日の歯みがき(セルフケア)と定期メンテナンス(プロフェッショナルケア)を受けて、お口の健康を保ち



詳しくはこちら↑

ましよう。

本市では、40歳・50歳・60歳・70歳の方を対象に歯周病検診を実施しています(自己負担400円。ただし非課税世帯・生活保護世帯は無料)。(健康づくり推進課 ☎361-2145)

11月11日は介護の日

厚生労働省は『いい日、いい日、毎日あったか介護ありがとう』を念頭に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ている一方、介護にまつわる課題は多様化しています。こうした中、多くの方々が介護を身近なものとしてとらえ、それぞれの立場で介護を考え、関わる必要があります。(介護保険課 ☎328-2347)

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1日(火)午後6時半～8時半 師 熊本ダルク

☑11月15日(火)午後1時半～3時半 師 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プログラム**

期 月2回 ※日程はお問い合わせください ☑依存症に悩む本人

【共通】場 ウェルパルクまもと 申 ②

③は、初めての方はお電話ください(平日午前9時～午後4時)

(こころの健康センター ☎362-8100)

ひきこもり出張型支援

期 東区:11月2日、南区:11月9日、西区:11月16日、北区:11月30日 場 区役所 ☑ひきこもりのことでお悩みの本人または家族 申 初めての方は事前に予約が必要

詳しくは、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)へ電話またはホームページ(<http://www.ku/mamoto-link.com/>)へ。

生活援助型訪問サービス従事者養成研修受講生募集

☑各午前9時～午後5時40分(最終日は午後6時40分まで) ☑生活援助(掃除・洗濯・調理などのサービス)についての講義・実技。1回20時間の研修を修了すると、生活援助型訪問サービス従事者の資格を取得可 ☑生活援助型訪問サービスの事業所で働きたい方 定 各20人(先着順) 費 テキスト代1,430円(税込) 申 電話(☎325-6947)、ファクス(325-9503)またはメール(info@kumamoto-utc.jp)で職業訓練法人熊本市職業訓練センターへ

	日時	場所
①	11月13日(日)、26日(土)、12月3日(土)	職業訓練法人熊本市職業訓練センター(西区花園7丁目19-10) ※窓口でも申込可
②	12月10日(土)、17日(土)、24日(土)	
③	1月14日(土)、21日(土)、28日(土)	
④	2月11日(祝)、18日(土)、25日(土)	
⑤	3月11日(土)、18日(土)、25日(土)	

各回3日間(いずれか1回を受講) (介護保険課 ☎328-2347)

精神保健家族教室

☑11月20日(日)午後1時半～場 植木文化センター研修室 題 「私と家族の関係」 師 植田 洋平さん(地域活動支援センターいんくる) ☑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 申 当日直接会場へ (精神保健福祉室 ☎361-2293)

11月14日は“世界糖尿病デー”です！

本市は、血糖のコントロール状態を示す「HbA1c」が高い人が男女ともに高く、77.2%を占めており、全国平均の1.37倍です。(国保特定健診結果より)

☑糖尿病ってどんな病気？

☑インスリンが不足したり、インスリンの働きが悪くなることで、血液中のブドウ糖の濃度(血糖値)が高くな

りすぎる病気です。初期には症状がほとんどありませんが、進行すると動脈硬化が進み、脳卒中や虚血性心疾患になりやすくなります。また、3大合併症として、網膜症、腎症、神経障害があり、失明や透析につながる病気でもあります。

☑糖尿病を見つけるには？

☑症状が出たときには糖尿病が進行していることが多いため、年に1度は健診を受け、自分の血糖値を確かめましょう。そして、保健指導や医療機関受診を勧められた場合は、そのままにせず生活習慣の見直しや受診をしましょう。

肥満は糖尿病のリスクを高めますが、日本人ではやせていても糖尿病になりやすい人がいますので、肥満や過体重でない人も注意が必要です。

☑糖尿病を予防するためには？

- ☑摂取エネルギーを抑え、バランスのよい食事をとる
- ・運動をする(持病のある方は主治医にご相談ください)
- ・アルコールをとりすぎない
- ・たばこを吸わない
- ・歯周病を予防する

※糖尿病になってしまった場合には、より厳格な食事療法、運動療法が必要です。主治医に個別にご相談ください。

記事出典:厚生労働省e-ヘルスネット(健康づくり推進課 ☎361-2145)

街なか健診のお知らせ 市役所で集団健診を実施します！

日時 12月3日(土)午前8時～11時
場所 市庁舎1階(東側玄関からお入りください)・議会棟ロタリー
申込 11月7日(月)～18日(金)までに電話でひごまるコール健診専用(☎334-1507)へ(先着順)
※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(検)診内容	対象(令和5年(2023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(令和3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※2	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:200円)※1
胃がん検診※2		65人	1,000円
大腸がん検診※2		定員なし	300円
前立腺がん検診※3	40歳以上の男性の方	定員なし	1,760円
骨粗鬆症予防検診※3	19歳以上の方	定員なし	1,980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 がん検診については、70歳以上の方(令和5年3月31日時点)は自己負担金が免除になります。生年月日を確認できる証明書(健康保険証等)をご持参ください。また、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。

※3 検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)へ。がん検診は健康づくり推進課(☎361-2145)へ。

☑=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



閑庭苑

伐採・剪定・除草

お任せください！！

大きくなり過ぎて手に負えなくなった大木や危険木でお困りではないですか？
また、庭のお手入れで困っている方もお任せください！



お見積もり
無料
です！

かんてい えん 熊本県玉名郡玉東町木葉698-2

まずはお気軽にご相談ください。

☎090-9596-4550

営業時間 8:00～17:00