

糖尿病教室のお知らせ 無料

日 3月14日(火)午後1時~2時半(1、8月を除く毎月第2火曜日予定) **場** 市民病院3階メインホール「もくせい」
関 緊急症(代謝内科部長 樋川 若穂)ほか **申** 当日直接会場へ ※マスクの着用要。
 (市民病院栄養管理室 ☎365-1711)

高額介護合算療養費の申請受付が始まります(国民健康保険)

支給対象者には、2月に順次、申請書をお送りします。
 ※今回の申請は、令和3年8月1日~令和4年7月31日までの自己負担額が対象です。
申 郵送または区役所区民課、総合出張所窓口
 ※申請は、令和4年7月31日現在で加入している医療保険の保険者で受け付けます。
 詳しくは、市ホームページへ。
 (国保年金課 ☎328-2290)



すまいの再建4つの助成金の申請期限

熊本地震の被災世帯が再建先に入居した場合に、再建方法に応じて助成する以下の①~④の制度の申請期限のお知らせです。
 ①自宅再建利子助成
 ②リバースモーゲージ利子助成
 ③民間賃貸住宅入居支援助成
 ④転居費用助成
【申請期限】令和5年3月31日
 (健康福祉政策課 ☎328-2972)

被災者生活再建支援金(加算支援金)の申請期限

熊本地震の被災世帯が住宅を再建する際に、再建方法に応じて最大200万円(被災世帯人数が2人以上で、再建方法が住宅の建設または購入の場合の額)が支給される制度の申請期限のお知らせです。
 ※加算支援金を申請するためには、令和3年5月13日までに基礎支援金の申請済みである必要があります。
【申請期限】令和5年5月13日
 (健康福祉政策課 ☎328-2972)

介護保険料の減免のお知らせ

新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入等が減少した場合など一定の基準を満たした方は、令和4年度の介護保険料が減免になる場合があります。減免には申請が必要です。詳しくは、区役所福祉課または市ホームページへ。
 (介護保険課 ☎328-2347)

希望荘パソコン短期集中講座受講生募集

日【日曜コース】3月5日・12日・19日(全3回)午前10時~正午【金曜コース】3月3日・10日・17日(全3回)午後1時~3時 **場** 障害者福祉センター希望荘(中央区大江5丁目1-15) **関** アバター(似顔絵)を作ってオリジナル名刺作成 **関** 本市に住む障がいのある方 ※同伴者の参加は要相談 **定** 各6人(抽選・初受講者優先) **費** 100円 **申** 2月22日までに希望コース、住所、氏名、電話番号を電話(☎371-5533)またはファクス(364-5309)で障害者福祉センター希望荘へ
 (障がい保健福祉課 ☎328-2519)

第22回くまもと障がい者スポーツ大会参加者募集

期 4月23日(日)水泳競技、フライングディスク競技/5月21日(日)陸上競技、ボウリング競技、卓球競技(STTを除く)、ポッチャ競技 **場** 熊本県民総合運動公園ほか **関** 本市に住むか本市の施設・学校などに在籍する13歳以上(令和5年4月1日時点)の、身体障害者手帳をお持ちの方、療育手帳をお持ちかそれに準ずる障がいのある方、精神障害者保健福祉手帳をお持ちかそれに準ずる障がいのある方 **申** 2月24日までに申込書に必要事項を書いて、障害者手帳の写しとともに持参か郵送、またはメールで障がい保健福祉課へ(メールで提出する場合は必ず到達確認を行ってください)
 ※申込書や競技種目等について詳しくは、ホームページで確認するか、電話かファクス(325-2358)またはメールでお尋ねください。
 (障がい保健福祉課 ☎328-2519)

令和5年度熊本さわやか大学校入学生募集

期 令和5年度中の毎週木曜日 **時** 午後1時半~3時半 **場** 熊本県総合福祉センター(中央区南千反畑町3-7) **関** シニアのための学びの場 **定** 令和5年4月1日時点で60歳以上の方 **定** 70人(抽選) **費** 21,000円 **申** 3月10日までに一般社団法人熊本さわやか長寿財団(☎354-3083)へ
 (高齢福祉課 ☎328-2963)

第40期「熊本のいのちの電話」電話相談員養成講座受講生募集

期 前期:5月9日~9月19日、後期:9月26日~令和6年3月19日 ※毎週火曜日 **時** 午後6時半~8時半(2時間) **場** 熊本YMCA本館(中央区段山本町4-1) **関** カウンセリングの基礎や電話対応について **定** 20歳以上70歳以下の方 **費** 前期10,000円、後期12,000円(学割あり) **申** 4月28日までに電話(☎354-4343 平日午前10時~午後5時)で熊本のいのちの電話事務局へ
 詳しくは、資料を送付します。ホームページにも情報を掲載しています。
 (精神保健福祉室 ☎361-2293)



依存についてお困りではありませんか

関 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)**
関 依存症に悩む本人、家族 **申** 電話
 ②**依存症家族教室**
日 2月7日(火)午後6時半~8時半 **場** 熊本グルク
日 2月21日(火)午後1時半~3時半 **関** 学習会「家族の対応」 **関** 依存症に悩む家族
 ③**依存症当事者グループプログラム(月2回)**
関 依存症に悩む本人 ※日程はお問い合わせください。
【共通】場 ウェルパルクまもと **申** ②③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)

発達障がいに関する出張相談 無料

日 西区:2月9日(木)午前10時~午後1時、南区:3月2日(木)午前10時~午後1時 **場** 区役所 **関** 発達障がいでお悩みの小学生以上の方またはその家族 **申** 電話またはホームページ(<http://www.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)

AEDの適切な管理を

AED(自動体外式除細動器)は管理を適切に行わなければ、緊急使用時に

正しく作動せず救命効果に重大な影響を与えるおそれがあります。AEDの設置者は、点検用ランプの表示などの日常点検や消耗品(バッテリー・パッド)の管理を適切に実施してください。消耗品の交換時期はメーカーによって異なりますので、AEDの販売店などに相談してください。
 (医療政策課 ☎364-3186)

臓器移植について

日本での臓器移植希望者は約15,000人ですが、実際に移植を受けられるのは年間およそ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。
 臓器提供意思表示カードは、市の施設やその他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にも臓器提供意思表示欄があります。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。
 (医療政策課 ☎364-3186)

禁煙支援薬局で禁煙相談ができます! 無料

禁煙支援薬局では、薬剤師が禁煙の方法や禁煙補助薬の正しい使い方などについてアドバイスします。禁煙をお考えの方は、まずはお気軽に相談してみませんか。
関 禁煙を希望される方またはそのご家族 **申** 電話で禁煙支援薬局へ
 対象の薬局については市ホームページへ。
 (健康づくり推進課 ☎361-2145)



熊本健康アプリ「げんき!アップくまもと」年度末抽選会

熊本健康アプリ「もっと健康!げんき!アップくまもと」の年度末抽選会を開催します。1年間貯めたポイントのランクに応じて、賞品に応募できます!!
【ポイント獲得期限】 2月28日(火)
【賞品申込期間】 2月15日(水)~28日(火)
 応募方法や賞品について詳しくは「もっと健康!げんき!アップくまもと」ホームページへ。
賞品本数
3,500本以上!



関 熊本健康ポイント事業運営事務局(☎0120-040-037 午前9時~午後5時) ※土日祝日、年末年始を除く
 (健康づくり推進課 ☎361-2145)

西部交流センターで集団健診を実施します

日時 2月7日(火)午前9時半~11時半受付
場所 西部交流センター
申込 電話でJA熊本厚生連(☎328-1260)へ
 ※予約人数には上限があります。申し込みはお早めをお願いします。
 ※肺・胃がん検診のみ受診する場合は、申込不要です。
 ※特定健診・後期高齢者健診受診希望の方は、保険証をご準備のうえお電話ください。
 ※大腸がん検診(自己負担金:300円)を希望の方は3月15日(水)までに大腸がん郵送検診をお申し込みください。
 大腸がん郵送検診の申込先:熊本県総合保健センター(☎365-2511)

健診(検診)項目	対象者 (令和5年3月31日時点の年齢)	自己負担金 ※肺・胃がん検診は、70歳以上は無料
特定健診	国民健康保険加入の40歳以上の方	受診券に記載されている金額
	国民健康保険以外の保険の被扶養者(一部対象外:予約時にお問い合わせください)	費用は保険者により異なります
後期高齢者健診	後期高齢者医療保険に加入の方	800円
肺がん検診	40歳以上の方	40~64歳:300円 65歳以上:200円
喀痰細胞診	肺がん検診の問診(喫煙歴)により必要と認められた方	500円
胃がん検診(胃部X線検査)	40歳以上の方	1,000円
前立腺がん検診※1	40歳以上の男性の方	1,760円
骨粗鬆症検診※1	19歳以上の方	1,980円

※1 検診機関が独自で実施する検診です。
 詳しくは、がん検診は健康づくり推進課(☎361-2145)へ。国保特定健診、後期高齢者健診は国保年金課(☎328-2280)へ。

2月から身近な医療機関で肺がん検診を受診できるようになります!

本市ではこれまで肺がん・結核検診を検診車による集団検診で行っていましたが、2月からは身近な医療機関でもご自身の都合に合わせて受診できるようになります。
 40歳以上の方は、特定健診や大腸がん検診等とセットで年1回受診しましょう。
 ※結核検診は、65歳以上の方は法令上の受診対象者です。
検査内容 胸部エックス線検査(必要に応じて喀痰細胞診)
対象者 40歳以上の方(令和5年3月31日時点の年齢)
料金 500円(喀痰細胞診が必要な方は別途500円)
 ※70歳以上の方、市県民税非課税世帯の方、生活保護受給世帯の方は一定の証明書の提示で無料。
申込 実施医療機関へ直接電話予約。「市の肺がん検診を受診希望」とお伝えください。
 実施医療機関は、市ホームページへ。 **熊本市 がん検診** **検索**
 (健康づくり推進課 ☎361-2145)

