

**難病医療相談会**

無料

パーキンソン病関連疾患に関する治療などについて専門医による医療相談会を開催します。

- ▶日時 2月15日(日) 午後1時半～3時半
- ▶場所 ウェルパルクまもと1階大会議室
- ▶専門医 栗崎 玲一さん(国立病院機構熊本南病院 神経難病センター神経内科部長)
- ▶対象 どなたでも
- ▶定員 12人(先着順)
- ▶申込み 2月2日から電話で医療政策課(☎364-3186)へ

**わくわく健康塾「更年期と女性の健康」**

無料

更年期を迎えた女性が、健やかに過ごすための講演会を開催します。

- ▶日時 3月8日(日) 午後1時半～3時半(受付午後1時～)
- ▶場所 市役所別館自転車駐車場8階会議室
- ▶対象 市内に住むか、通勤・通学する方
- ▶定員 100人(先着順)
- ▶講師 清田 真由美さん
- ▶申込み 2月1日～3月4日までに電話(☎334-1500)かインターネット(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ(健康づくり推進課 ☎328-2145)

**「熊本さわやか大学校」入学生を募集します**

熊本県の熊本さわやか長寿財団では、食や健康、ふれあいなどをテーマにした講座を行う「熊本さわやか大学校」を開校しています。健康と生きがい、社会参加のきっかけづくりに入学しませんか。

- ▶期間 4月～来年3月 毎週木曜日 午後1時半～3時半
- ▶場所 熊本県総合福祉センター(中央区南千反畑町3-7)
- ▶対象 県内に住む60歳以上の方
- ▶定員 100人(定員を超えた場合は抽選)
- ▶費用 20,000円
- ▶申込み 2月2日から公民館などにあるパンフレットで申込み

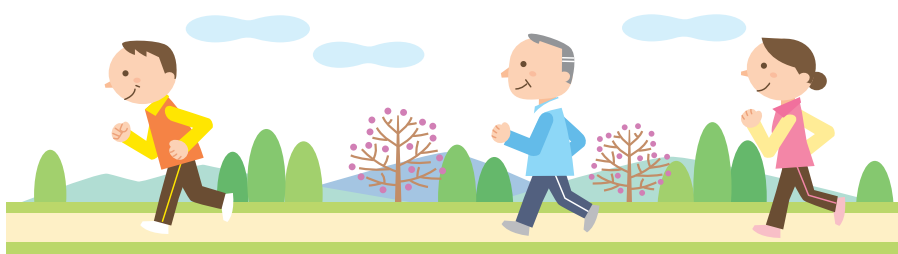
八代校もあります。詳しくは熊本さわやか長寿財団(☎354-3083)へ。  
(高齢介護福祉課 ☎328-2347)

**冬季献血のお願い**

寒さやインフルエンザなどで体調不良のため、冬場は特に献血者が減少します。赤十字血液センターでは、400ml献血2回目ごとに、くまモンのピンバッジをプレゼント。10代、20代の方にはお菓子の詰合せもプレゼントします。校区献血では、更にくまモンの缶バッジもプレゼント中です。

献血できる場所は、下通り献血ルームと日赤プラザ献血ルームです。また、献血バスが、企業や学校などを回っています。運行スケジュールは、血液センターや市のホームページでお知らせしています。

あなたの善意で助かる命があります。  
(医療政策課 ☎364-3186)



**植木・城南・富合地区の皆さんへ  
集団健診の申込み方法が「ひごまるコール」に変わります**

これまで、書類による申込みや健診機関へ電話で申込みをお願いしていましたが、ひごまるコールへ電話で申込みができるようになりました。



**<申込み先>**

ひごまるコール  
☎334-1507(健診専用ダイヤル)  
午前8時～午後9時

※申込み時期については、随時市政だよりなどでお知らせします。植木地区の7月の集団健診は右記のとおりです。

**植木地区の集団健診の申込みを開始します!!**

▶日程(予定) 7月1日～10日 ※ただし2日を除く。 ▶場所 かがやき館(植木病院横)

健診(検診)項目	対象者(植木地区に住む方以外も対象となります)
特定健診	熊本市国保加入の40～74歳の方
後期高齢者健診	後期高齢者医療に加入の方
肺がん検診	年度内に40歳以上になる方
胃がん検診	
大腸がん検診	年度内に40歳以上の偶数年齢になる女性
乳がん検診	年度内に20歳以上の偶数年齢になる女性
子宮頸がん検診	

※年齢は、平成28年3月31日時点の年齢です。  
※国保以外に加入の方の特定健診については、加入する医療保険者へおたずねください。  
※受けたい検査を自由に選ぶ健診となります。

▶申込み 2月12日～4月15日までに電話でひごまるコール(☎334-1507)へ  
健診対象者が多く回線の混雑が予想されるため、植木地区に住む方は申込み期間を設定しています。ご協力をお願いします。

校 区	申し込み期間
植木・山東・吉松・田底	2月12日～3月13日
山本・田原・菱形・桜井	3月16日～4月15日

※校区毎の申込み受付期間は目安になりますので、校区外の方も申込みできます。

詳しくは、  
・申込みについてはひごまるコール(☎334-1507)へ。  
・がん検診は健康づくり推進課(☎328-2145)へ。  
・特定健診、後期高齢者健診は国保年金課(☎328-2290)へ。



**「健康づくりできます店」スタンプラリー開催!**

「健康づくりできます店」とは、「食」を通じた健康づくりを支援していただく飲食店のことで、現在121店舗が登録されています。

下記の期間中、「健康づくりできます店」で3個スタンプを集めて応募すると、抽選で素敵な品をプレゼントします。



▶期間 2月9日(月)～3月10日(火)  
▶応募方法 応募用紙にスタンプ3個集め、住所、氏名、年齢、電話番号を書いて「健康づくりできます店」または健康づくり推進課(市庁舎10階)へ

▶賞品 商品券、To熊カードなど(抽選)

**【健康づくりできます店一覧表の配布場所】**

健康づくり推進課、食品保健課、区役所保健子ども課、健康づくりできます店 など  
(健康づくり推進課 ☎328-2145)

**「健康づくりできます店」登録基準3項目8種**

1 健康サポートメニュー
1) 栄養表示
2) 食事バランスガイドの表示
3) バランスメニューの提供
4) 野菜もりもりメニューの提供
5) くまもと減塩美食メニューの提供
6) ヘルシーオーダーへの対応
2 地産地消
3 禁煙の推進(施設内を完全禁煙とする)

**講演会「食の大地 熊本 を目指して」**

無料

ライフスタイルの多様化により、外食の利用も増え、外食における食育も求められています。飲食店における食育の取り組みについてお話しします。

▶日時 3月17日(火) 午後2時半～4時  
▶場所 国際交流会館 7階ホール  
▶演題 「食の大地 熊本 を目指して」  
▶講師 宮本 けんしんさん(レストランテ・ミヤモト オーナーシェフ)

▶対象 市内に住むか通勤・通学する方、飲食店事業者など

▶定員 230人(先着順)

▶申込み 2月9日から電話(☎334-1500)かインターネット(higomaru-call.jp)でひごまるコールへ  
(健康づくり推進課 ☎328-2145)