

発達障がいに関する出張相談 **無料**

☎ 北区:11月21日(木)午前10時～午後1時、東区:12月5日(木)午前10時～午後1時 **場** 各区役所 **対** 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)へ詳しくは、発達障がい者支援センター「みなわ」へ。
(こども発達支援センター ☎366-8240)

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14日(木)	健康センター清水分室	JA熊本厚生連 ☎328-1260
11月16日(土)	JA熊本市亀田支店	
11月21日(木)	JA熊本市湖東支店	
11月27日(水)	託麻北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 ☎328-2289)

健康教室のお知らせ

☎ 11月27日(水)午後1時半～2時半 **場** 植木病院1階ロビー **内** 高血圧について **師** 三角 郁夫(植木病院院長) **申** 当日直接会場へ ※要マスク着用

(感染状況によっては中止の可能性あり)。
(植木病院事務局 ☎273-2111)

糖尿病教室のお知らせ

☎ 12月10日(火)午後1時～2時半 **場** 市民病院3階メインホール「もくせい」 **内** 泌尿器合併症、歯科合併症について **師** 桑原 朋広(泌尿器科科長)、太田 和俊(歯科口腔外科科長) **費** 車で来院の際は駐車料金が発生 **申** 当日直接会場へ ※マスクの着用が必要(感染症の状況によっては中止の可能性あり)。
(市民病院栄養管理室 ☎365-1711)

依存についてお困りではありませんか

内 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)**
対 依存症に悩む本人、家族 **申** 電話
② **依存症家族教室**
日 11月5日(火)午後6時半～8時半 **師** 熊本ダルク
日 11月19日(火)午後1時半～3時半 **内** 学習会「家族の対応」 **対** 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。日程は問い合わせください **対** 依存症に悩む本人
【共通】場 ウェルパルクまもと **申** ②
③は、初めてのの方は電話ください。平日午前9時～午後4時
(こころの健康センター ☎362-8100)

ひきこもりについてお悩みではありませんか

① **ひきこもり研修会**
日 11月23日(祝)午前10時～正午 **場** ウェルパルクまもと **題** 家族支援から始まるひきこもり支援 **師** 境泉 洋さん(宮崎大学教育学部) **対** どなたでも **定** 30人(先着順) **申** 11月5日～20日
② **ひきこもり家族教室**
日 11月11日(月)午後1時半～3時半 **場** ウェルパルクまもと **題** アサーション・トレーニング **師** センター職員 **内** ひきこもりのこととお悩みの家族 **申** 初めてのの方は事前に予約が必要
【共通】 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.kumamoto-link.com/)へ。
(こころの健康センター ☎362-8100)

自死遺族家族グループミーティング

☎ 11月28日(木)午後2時～4時 **場** 熊本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心のお話しできる場 **申** 当日直接会場へ(初めてのの方は電話ください) ※電話・面接での個別相談も行っています(面接相談は予約制 平日午前9時～午後4時)。
(こころの健康センター ☎362-8100)

すまいるカフェの開催～こどものための里親はじめませんか～ **無料**

☎ 11月2日(土)午後2時～3時半 **場** おうちカフェ&ギャラリー来夢LIME(北区梶尾町1799-3) **内** 制度説明会、体験談 **対** 本市に住む方 **定** 10人 **問** 熊本市里親支援センターゆうり(☎234-8967)
(児童相談所 ☎366-8181)



QRコードから申し込み可

11月14日は「世界糖尿病デー」です

糖尿病とは、インスリンの不足やインスリンの働きが悪くなることで、血液中の血糖値が高い状態が続く病気です。糖尿病の怖さは、自覚症状がないままに重篤な合併症が起きてしまうリスクがあることです。

自覚症状がない糖尿病を見つけるためにも、年に1度は健康診断を受け、自分の血糖値(HbA1c5.6%未満が正常)を把握しましょう。

糖尿病の合併症	→	進行すると
網膜症	→	失明
腎症	→	人工透析
神経障害	→	手足のしびれ・足えそ
動脈硬化	→	心臓病・脳卒中

糖尿病予防に効果的なのは、バランスの取れた「食事」と適度な「運動」の組み合わせです。

なかでも基本となるのは「食事」です。肥満予防にもなる、健康的な食事を心がけましょう。
(健康づくり推進課 ☎328-2145)

胸部(肺がん・結核)検診車の巡回日程(令和6年11月)

費用:40～64歳までは300円、65歳以上は200円、70歳以上は無料。事前申し込み不要、直接会場へ。
※指定医療機関でも受診できます。費用:40歳以上500円、70歳以上無料。医療機関へ申し込み。

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
白川	11月5日(火)	午前9時半～11時半	ウェルパルクまもと(イオン熊本中央店前)	出水南	11月18日(月)	午前9時半～11時半	出水南小学校 正門
		午後1時～3時				午後1時～3時	
白山	6日(水)	午前9時半～11時半	ゆめマート九品寺 駐車場	春竹	19日(火)	午前9時半～11時半	長溝公民館
		午後1時半～3時				午後1時～3時	
出水	11月11日(月)	午前9時半～11時半	ゆめマート水前寺駅 駐車場	26日(火)	11月25日(月)	午前9時半～11時半	八王寺団地 第2集会所
		午後1時～3時				午後1時～3時	
12日(火)		午前9時半～11時半	出水小学校 正門			午前9時半～11時半	フレスポくまもく 駐車場(みやはらZ南熊本店前)
		午後1時～3時				午後1時～3時	

胃がん検診車(胃部X線検査)巡回日程(令和6年11月)

費用:1,000円、70歳以上は無料。事前予約不要、直接会場へ。

校区	期日	時間	場所	校区	期日	時間	場所
託麻原	11月5日(火)	午前9時～10時半	託麻原小学校 体育館前	白川	11月14日(木)	午前9時～10時半	ウェルパルクまもと(イオン熊本中央店前)
帯山西	11月6日(水)	午前9時～10時半	水前寺競技場 事務所前ロータリー	白山	11月15日(金)	午前9時～10時半	白山小学校 体育館前
				出水	11月20日(水)	午前9時～10時半	出水小学校 正門
西原	11月8日(金)	午前9時～10時半	東海大学附属熊本星翔高校 体育館前	出水南	11月29日(金)	午前9時～10時半	長溝公民館
大江	11月12日(火)	午前9時～10時半	白川中学校 体育館前	30日(土)		午前8時半～10時半	湧心館高等学校 駐車場
	13日(水)	午前8時半～10時半	大江公民館前広場				

対象 40歳以上で熊本市に住民票がある方(令和7年3月31日時点の年齢)
お住まいの校区以外の会場でも受診できます(専用の駐車場はありません)
費用 生活保護、市民税非課税世帯の方は、証明書(最新年度)の提示で無料
・令和6年度生活保護緊急時医療依頼証
・市県民税(所得・課税)証明書「世帯分」か「個人分」(主たる生計者)
・介護保険料決定通知書 などいずれか1点
持参物 身分証明書(保険証など)と検診費用
●ひどい便秘の方、バリウムを誤えんする可能性のある方、自力で立位を保持することや体位変換が困難な方は胃がん検診をお断りする場合があります。

●ボタン・金具・プリント・刺しゅうのない無地の服装でお越しください。
●胃がん検診は、受診前日午後10時以降の飲食はしないでください。
●大腸がん検診(便潜血検査)も行っており、検査容器は胸部検診会場でお配りしています。
●妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません。
〈問い合わせ〉
・ひごまるコール ☎334-1500(専門的な問い合わせを除く)
・健康づくり推進課 ☎328-2145(肺がん、胃がん検診)
・健康危機管理課 ☎211-4654(結核検診)



がん検診のご案内

市外局番 096 を省略しています●「〒860-8601」は市役所専用番号です。住所の記載なしで郵便物が届きます。

広告

心を癒す空間でおもいやりのある医療を

「くまもと乳腺・胃腸外科病院」は2025年1月より、
乳腺専門病院
「くまもと乳腺外科病院」として
スタートします。

外来は
予約制です

予約ページは
こちら

医療法人社団世安会 くまもと乳腺・胃腸外科病院

熊本県熊本市中央区南熊本4丁目3-5 096-366-1155(代表)

ホームページは
こちら

予約専用ダイヤル

096-223-7277

受付時間 | 平日14時～17時

くまもと市政だよりへの広告(後半ページ下欄)を募集中。販売代理店の株式会社ウィット(☎072-668-3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。