

御所浦・倉岳地区の地域健診を実施します！

御所浦・倉岳地区に住んでいる人を対象に、特定健診（血液・尿・心電図検査など）と各種がん検診などを1日で受診できる地域健診を実施します。

4月に行った希望調査に基づき問診票を送付しますので、必要事項を記入し、健康保険証と個人負担金をあわせて当日持参してください。

なお、各種クーポン券（乳がん・子宮頸がん・大腸がん・肝炎ウイルス検査）が届いた人は、必ず持参してください。地域健診の申し込みをしていない人で受診を希望する場合は、事前に天草東保健福祉センターまたは御所浦／倉岳支所・総務市民課へご連絡ください。なお、発熱がある人や体調不良の人は、当日の受診はご遠慮ください。

- 日程＝別表1のとおり。
 - 対象・個人負担金など＝別表2のとおり。
 - 受付時間＝各地区いずれも午前7時30分から同11時まで。
 - 持参品＝問診票・個人負担金・保険証（生活保護世帯は証明書も持参してください）。
- ※職場健診や人間ドック、施設健診、その他の健診を受けた人または受ける予定の人は受診できません。

◆地域健診日程 (別表1)

期 日	対象地区	場 所
10月25日(㊦) ～27日(㊦)	倉 岳	倉岳体育館
11月 4日(㊧) ～ 6日(㊧)	御所浦	御所浦漁村センター

◆対象・個人負担金など (別表2)

種 別	内 容	対 象	個人負担金	
			70歳以上の人や 国保加入者	69歳以下で 国保以外の人
生活習慣病予防健診	血液・尿・心電図などの検査	30～39歳の人	900円	
特定健康診査		40～74歳までの国保加入者		
高齢者健診	血液・尿などの検査	後期高齢者医療の加入者	800円	
胸部検診	レントゲン検査 喀痰検査(必要な人のみ)	40歳以上の人	200円	500円
			300円	800円
大腸がん検診	便潜血検査2日法		200円	500円
胃がん検診	胃透視		500円	1,400円
腹部超音波検診	胆のう・すい臓・脾臓・肝臓・腎臓検査	30歳以上の人	300円	1,000円
乳がん検診	超音波検査	30～39歳、40歳以上(奇数年齢)の女性	300円	900円
	マンモグラフィ検査	40歳以上(偶数年齢)の女性	500円	1,400円
子宮頸がん検診	子宮頸部の視診・内診・細胞診	20歳以上の女性	400円	1,100円
骨粗しょう症検診	前腕のレントゲン検査または踵骨の超音波検査	20～70歳の女性※1	200円	700円

※国保とは天草市国民健康保険のことです。※生活保護世帯の人は無料です（証明書を持参してください）。
※1…20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性。

【問い合わせ先】天草東保健福祉センター☎3355／倉岳／御所浦支所・総務市民課

天草スイーツウォーキング 参加者募集

ウォーキングを楽しみながらおいしいスイーツを味わう「天草スイーツウォーキング」を開催します。スイーツは、地産地消にこだわり消費エネルギーを考えたものを用意します。皆さん、ぜひご参加ください。

- と き＝10月30日(㊦)午後2時から同4時まで
- ところ＝西の久保公園（管理棟・やまびこ館に集合）
- 参加料＝300円(1日保険料・スイーツ代を含む)。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター☎3737

- 持参品＝水筒（お茶か水）・歩数計（持っている人）・タオル・運動に適した服装とくつ。
 - 参加要件＝健康で医師から運動の制限をされていないこと。
 - 申込方法＝10月21日(㊧)までに、電話で天草中央保健福祉センター☎3737へお申し込みください（先着50人）。
- ※駐車場に限りがありますので、乗り合わせなどにご協力ください。

地域包括支援センターに「ご意見」を

市では、高齢者の皆さんが住みなれた地域で安心して生活を続けられるように、支援などを行う総合機関として「地域包括支援センター」を平成21年度から民間に委託して運営しています。

今年度、委託期間の3年を終了するため、地域包括支援センターの設置などに関して審議する「天草市高齢者保健福祉事業審議会」に、平成24年度からの委託に向け、現在委託している同センターの事業実績、評価などについて意見を求めたところ、「運営について、問題はなく、評価も良い」との回答がありました。そこで今回は、次期委託の参考にするため、市民の皆さんから「地域包括支援センター」に対するご意見を、次のとおり募集します。

▼募集期間 10月1日(㊦)から同31日(㊦)まで。
▼提出方法 ①ご意見をまとめたもの(様式は自由)に住居・氏名を記入し、本庁・

献血にご協力ください

▶持参品＝献血カード(献血手帳)または身分証明書。

期 日	時 間	場 所
10/12 (㊦)	9:00～12:00	市役所牛深支所
	13:00～16:00	
10/13 (㊦)	9:00～11:30	JAあまくさ 西統括支所(河浦町)
	12:30～15:00	
10/19 (㊦)	9:00～11:30	市役所本庁
	12:30～16:00	
10/20 (㊦)	9:00～11:30	天草地域振興局
	12:30～15:30	

※いずれも400ml献血のみとなります。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター☎3737

10月3日(㊦)から、旅券(パスポート)の窓口取り扱い時間が変更になります。

旅券窓口取り扱い時間の 変更のお知らせ

高年齢者支援課へ郵送または持参(土・日曜日、祝日を除く)してください。
〔郵送・持参〕〒863-1863 31市内東浜町8-1(郵送の場合は住所記載不要) 天草市役所・高年齢者支援課 ※詳細は本庁・高年齢者支援課 地域支援係(内線1196)へお尋ねください。

※詳細は本庁・市民課窓口係(内線1106)へ。

取扱窓口(申請)本庁・市民課、牛深支所・市民福祉課、その他の支所・総務市民課。(交付)本庁・市民課のみ。

▶取扱時間(申請) 月曜から金曜日までの午前9時から午後4時30分まで(終了時間が30分延長)。(交付) 月曜から金曜日までの午前9時から午後5時まで(変更なし)。
※いずれも土・日曜日、祝日、年末年始を除く。

本渡・倉岳地区 中高年向け「健康運動教室」の参加者募集!

市では、健康保持・増進を図る「健康運動教室」を各地区で実施しています。11月から、本渡・倉岳会場の参加者を募集します。科学的根拠に基づき、個人の体力にあわせた個別運動プログラムを毎週2回実施するほか、自宅などで行える運動の紹介もします。皆さん、ぜひご参加ください。

- ▶対 象＝次のいずれにも該当する人。●市内在住で、昭和12年4月2日から同46年4月1日までに生まれた人●医師に運動を禁止されていない人。
- ▶実施期間＝11月から平成24年3月まで。
- ▶会場・実施日時・定員＝下表のとおり。
- ▶内 容＝個人の身体状況に対応した、個別運動プログラムによる運動を行います。

◆会場・実施日時・定員

会 場	時 間	定員	
天草中央保健福祉センター	月・木	9:30～11:30	13人
	月・木	13:30～15:30	7人
倉岳多目的研修集会施設	火・金	14:00～16:00	4人

- ▶参加料＝①月額750円(2カ月ごとに1,500円を徴収)②健康情報端末(歩数計)代を5,000円(初回時購入)③年間保険料1,600円(65歳以上は800円)。
- ▶申込方法＝10月3日(㊦)から同14日(㊧)までに電話または直接、天草中央保健福祉センターへお申し込みください(定員数になりしだい、締め切ります)。
- ※同教室への参加の可否を判定するため、後日、医師の健康診断を受けていただきます(料金は自己負担)。

▶説明会

- 本渡…10月17日(㊦)午前11時から午後0時まで(天草中央保健福祉センター)。
- 倉岳…10月18日(㊦)午後2時から同3時まで(倉岳多目的研修集会施設)。

【問い合わせ先】

天草中央保健福祉センター☎3737