

## 御所浦・河浦地区の地域健診を実施します！

御所浦・河浦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）や各種がん検診、胸部検診、腹部超音波検診、骨粗しょう症検診をまとめて1日で受診できる地域健診を実施します。いずれも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、個人負担金や健康保険証とあわせて当日持参してください。また、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、事前に御所浦／河浦支所・市民生活課へご連絡ください。

- 日程＝別表1・2のとおり。
- 対象・個人負担金など＝別表3のとおり。

※職場検診や施設健診、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。

### ◆御所浦地区・地域健診日程（別表1）

期日	対象地区	受付時間	場 所
10/30 Ⓟ	上脇、下脇	7:30～ 8:30	御所浦漁村センター
	上竹地、下竹地、越地	8:30～ 9:00	
	外平、牧本	9:30～10:00	
10/31 Ⓢ	長浦、椈ノ木	10:30～11:00	
	杉浦、崎浦	7:30～ 8:30	
	横浦、村・向	8:30～ 9:00	
	古屋敷、唐木崎	9:30～10:00	
	元浦、大浦	10:30～11:00	

### ◆河浦地区・地域健診日程（別表2）

期日	対象地区	受付時間	場 所
11/1Ⓟ	富津	7:30～11:00	富津公民館
11/2Ⓟ	宮野河内		宮野河内公民館
11/3Ⓟ	新合		新合公民館
11/4Ⓟ	一町田		一町田公民館
11/5Ⓟ			河浦中央体育館
11/8Ⓟ			

### ◆対象・個人負担金など（別表3）

種 別	内 容	対 象	個人負担金	
			70歳以上の人や 国保加入者	69歳以下の人
特定健診	血液・尿・心電図などの検査	30～39歳の人・ 40～74歳までの国保加入者	900円	
後期高齢者健診		後期高齢者医療制度の加入者	800円	
胸部検診	レントゲン検査	40歳以上の人	200円	500円
	喀痰検査(必要な人のみ)		300円	800円
大腸がん検診	便潜血2日法		200円	500円
胃がん検診	レントゲン検査		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歳以上の女性	400円	900円
子宮がん検診	子宮頸部の視診・内診・細胞診	20歳以上の女性		1,100円
骨粗しょう症検診	レントゲン検査	20～70歳の女性		

※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）。

【問い合わせ先】 御所浦／河浦支所・市民生活課保健福祉係  
天草東保健福祉センター ☎663355（御所浦地区）  
天草西保健福祉センター ☎663301（河浦地区）

## 「家族介護教室」を開催します

市では、介護の仕方などについて学ぶ「家族介護教室」（委託事業）を開催しています（9～10月に12回実施）。今回は10月26日⑤に実施する同教室の参加者を募集します。

- る家族や地域の人。
- 日程など＝下表のとおり。
  - 参加料＝無料。
  - 申込方法＝電話で下表の施設へお申し込みください。
- ※内容の詳細も下表の施設へお尋ねください。

### ◆家族介護教室日程など

開催日	時 間	場 所	内 容	定員	申込締切日	申し込み・問い合わせ先
10月26日⑤	10:00～ 12:00	楠浦町公民館	●認知症を理解し認知症への不安をなくす	20人	10月20日⑤	グループホームくすのき ☎275402

## 40歳からの健康週間

10月13日⑤～19日⑤は「40歳からの健康週間」です。今年のスローガンは「1に歩こう、2に適量食べよう、3にゆっくり休もう」。この機会に、日ごろの生活習慣を振り返り、次のことを心がけて健康を保ちましょう。

- ①健康習慣を増やしましょう  
市が実施した健康増進計画調査で、次の7つのうち4つ以上該当している多くの人は、健康状態が良いことが明らかになりました。皆さんも、健康習慣を増やすようにしましょう。

### 「7つの健康習慣」

- 適正な睡眠時間をとる（7～8時間）
  - 適正体重を維持する
  - 過度の飲酒をしない
  - 間食をしない
  - 朝食を毎日取る
  - 定期的に激しい運動をする
  - 喫煙をしない
- ②定期的に運動をしましょう  
1日30分程度の少し汗ばむくらいの運動（ウォーキングなど）をするようにしましょう。週2～3回続け

ると内臓脂肪が減少するとともに体重が減り、心身ともに快調になります。

- ③自分にあった量をとりましょう  
ごはんやおかずは腹8分目、アルコールは適量（ビールは1日500ml以下、焼酎は25度で0・5合以下）を心がけ、週2日の休肝日を設けましょう。
- ④自分の体を知りましょう  
最近10歳代からの生活習慣病予防が重要視されています。また、本市では、30歳から特定健診の受診を勧められています。各種の健康診査を利用し、自分の心や体の健康づくりに努めましょう。

※詳細は天草中央保健福祉センター ☎243737へ。

## 薬物乱用は「ダメ、ゼッタイ」

10月1日から平成21年2月28日までは「熊本県麻薬・覚せい剤乱用防止運動期間」です。覚せい剤は、年齢、性別、職業にかかわらずごく身近なところ、特に未成年や20歳代を中心に広がり、薬物乱用に

対する警戒心や抵抗感が薄れるなどの深刻な情勢が続いています。

麻薬や覚せい剤、大麻、シンナー、違法ドラッグなどの薬物乱用は、健康上の問題だけでなくとどまらず、各種の犯罪の原因となるなど、計り知れない危害をもたらします。

薬物乱用による主な症状として、記憶力の低下・幻覚・被害妄想などの脳の障がいや、視力低下・失明などの目の障がいなどのほか、肺・腎臓・肝臓障がい、貧血、生殖障がいなどさまざまな障害が現れ、半永久的に続きます。薬物の乱用でひとたび幻覚や被害妄想などが生じると、治療によって回復しているように見えても、お酒を飲んだときや心的なストレスなど、ほんのわずかなきっかけで突如、再発してしまいます。

薬物を乱用してしまっただけでは遅いということを知り、私たちに身近な地域社会から薬物乱用のない社会環境づくりをしましょう。  
※詳細は天草中央保健福祉センター ☎243737へ。

## 「在宅介護者のつどい」に参加しませんか

市では、「在宅介護者のつどい」（委託事業）を下表の日程で開催します。この機会に、日ごろの疲れをいやし、介護者どうしの交流を深めてみませんか。

- 対象＝市内在住の要介護3以上または同程度の介護が必要な高齢者や、重度の認知症の人在

- 内容＝介護者交流会（悩みなどの意見交換会）・昼食会・温泉入浴など。
- 参加料＝500円。
- 申込方法＝電話で市社会福祉協議会・各支所（下表参照）へお申し込みください。

### ◆在宅介護者のつどいの日程など

地区名	開 催 日	時 間	場 所	申込締切日	申し込み・問い合わせ先
本 渡	11月19日⑤	9:30～ 10:00～	総合交流ターミナル施設・ユメール(五和町)	11月12日⑤	本渡支所 ☎240100
牛 深	11月23日⑤		やすらぎ荘(久玉町)	11月17日⑤	牛深支所 ☎22904
有 明	11月18日⑤		栖本河童ロマン館(栖本町)	11月 7日⑤	有明支所 ☎530110
御所浦	11月 1日⑤		栖本河童ロマン館(栖本町)	10月24日⑤	御所浦支所 ☎673782
倉 岳 栖 本	11月14日⑤		さざ波の湯(有明町)	11月 4日⑤	倉岳支所 ☎643788 栖本支所 ☎663367
			本渡温泉センター(志柿町)	10月15日⑤	新和支所 ☎463770
新 和	10月22日⑤		総合交流ターミナル施設・ユメール(五和町)	10月17日⑤	五和支所 ☎321076
五 和	10月24日⑤		栖本河童ロマン館(栖本町)	10月24日⑤	天草支所 ☎420678
天 草	11月 6日⑤		総合交流施設・愛夢里(河浦町)	10月20日⑤	河浦支所 ☎761401
河 浦	10月25日⑤				