

『天草市民講座』を開催します！＝高血圧ってなあに？＝

市では、『天草市民講座』を開催します。今回は、生活習慣病の一つである「高血圧」について学びます。

高血圧が体に良くないということは誰もが知っていますが、「なぜ血圧が上がるのか」「予防には何が必要か」など、詳しいことは意外と知られていません。この機会に血圧についての基礎を学び、日ごろの生活習慣を見直してみませんか。

- とき＝8月8日㊥ 午後1時から
- ところ＝天草市民センターホール

【内容】

◆一般講演

演題：「おいしく食べよう減塩食」

【問い合わせ先】本庁(別館)・社会教育課生涯学習推進係(内線2543)

講師：田中珠美氏(天草地域医療センター・管理栄養士)

◆特別講演

演題：「高血圧のすべて」

講師：荒川規矩男氏(福岡大学・医学部名誉教授、前世界高血圧学会会長)

※座長：大堂孝文氏(おおどうクリニック・院長)

※講演終了後、展示ホールでは、みそ汁の塩分体験コーナーや家庭血圧計による血圧体組成測定体験コーナー・塩分や食事に関する展示コーナーを設けます。入場は無料です。皆さん、お気軽にご参加ください。

「家族介護教室」に参加しませんか

市では、介護のしかたなどについて学ぶ「家族介護教室」を開催します。

この機会に、介護の技術などについて学んでみませんか。皆さん、ぜひご参加ください。

▶対象＝市内在住の高齢者などを在宅で介護している家族や地域の人の人。

▶日程など＝下表のとおり。

▶参加料＝無料。

▶申込方法＝電話で各施設(下表参照)へお申し込みください。

※内容の詳細や送迎の有無については、各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
9月1日㊤	10:00~12:00	有明老人福祉センター(有明町)	●理学療法士による介護実技	30人	8月24日㊤	市社会福祉協議会 有明支所 ☎0110
9月6日㊤		あこうの里ふれあい館(御所浦町)	●介護予防(腰痛予防の介護技術)について	30人	8月28日㊤	市社会福祉協議会 御所浦支所 ☎3782
9月10日㊤	10:00~13:00	牛深老人福祉センター(牛深町)	●基本介護技術「食事介助」	30人	9月3日㊤	市社会福祉協議会 牛深支所 ☎2904
9月12日㊤	9:00~12:00	さわやかランド5階会議室(東町)	●介護予防から介護の実践	200人	8月31日㊤	介護老人保健施設 さわやかランド ☎2111
9月16日㊤	13:00~15:00	慈晃園地域交流室(佐伊津町)	●認知症老人の介護と介護者のための腰痛予防	15人	9月9日㊤	特別養護老人ホーム 慈晃園 ☎236610
9月17日㊤		倉岳老人福祉センター(倉岳町)	●認知症の理解や知識を深める	30人	9月4日㊤	市社会福祉協議会 倉岳支所 ☎43895
10月4日㊤	10:00~11:30	福本医院デイケアセンター(楠浦町)	●排泄ケアについて	40人	9月29日㊤	グループホームくすのき ☎5402
10月11日㊤	9:00~12:00	新和高齢者生活福祉センター(新和町)	●頑張りやすい介護のすすめ(ベット・車椅子体験)	30人	10月4日㊤	市社会福祉協議会 新和支所 ☎43770
10月15日㊤	10:00~12:00	高浜公民館大会議室(天草町)	●介護予防は足もとから	40人	10月8日㊤	市社会福祉協議会 天草支所 ☎40678
10月18日㊤		梅寿荘会議室(栖本町)	●口腔リハビリについて	20人	10月9日㊤	特別養護老人ホーム 梅寿荘 ☎62132
11月5日㊤	10:00~11:30	在宅介護支援センター明照園(久玉町)	●日常リハビリについて	15人	10月31日㊤	特別養護老人ホーム 明照園 ☎73245
11月22日㊤	14:00~16:00	実相園デイセンター(河浦町)	●基本的な介護技術	20人	11月16日㊤	特別養護老人ホーム 実相園 ☎0355
11月28日㊤	10:00~12:00	なぎ4階大会議室(五和町)	●認知症の人の口腔ケア	30人	11月20日㊤	介護老人保健施設 ブルーマリン天草 ☎2112

本渡・天草地区

地域健診(特定健診、各種がん・胸部・腹部超音波・骨粗しょう症検診)を実施

本渡・天草地区に住んでいる人を対象に、特定健診(血液・尿検査・心電図など)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、別表1・2の日程で実施します。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、個人負担金とあわせて当日持参してください。

なお、本渡地区で子宮がん検診を希望している人は、対象地区にかかわらず、8月31日㊤、9月19日㊤・20日㊤・21日㊤・22日㊤・23日㊤のいずれかの期日に、天草中央保健福祉センターで受診していただくことになります。

また、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、事前に天草中央保健福祉センターまたは、天草支所・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。

■持参品＝問診票・個人負担金(国民健康保険加入者は保険証、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。

※発熱や呼吸器症状(鼻水・せき・のどの痛みなど)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。

◆対象・個人負担金など

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 後期高齢者医療制度の加入者	900円	900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
大腸がん検診	便潜血2日法		300円	800円
胃がん検診	レントゲン検査		200円	500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	500円	1,400円
乳がん検診	超音波検査	30歳以上の女性	300円	1,000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	400円	900円
骨粗しょう症検診	レントゲン検査または超音波検査	20~70歳の女性	200円	1,100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)。

【問い合わせ先】天草中央保健福祉センター ☎0620 / 天草支所・市民生活課保健福祉係

◆本渡地区の地域健診日程 (別表1)

期日	対象地区	場所
8月31日㊤~9月2日㊤	全区域	天草中央保健福祉センター
9月3日㊤	本渡南・北	本渡北公民館
9月4日㊤	栢宇土、宮地岳	栢宇土町公民館
9月5日㊤	楠浦	楠浦公民館
9月6日㊤	志柿、瀬戸	志柿町公民館
9月7日㊤	下浦	下浦町公民館
9月8日㊤	佐伊津、旭町	佐伊津町公民館
9月9日㊤	本町	本町公民館
9月19日㊤~23日㊤	全区域	天草中央保健福祉センター
9月24日㊤	本渡南・北	本渡北公民館

※受付時間はいずれも午前7時30分から同11時まで。

◆天草地区の地域健診日程 (別表2)

期日	対象地区	場所
9月5日㊤	福連木、下田南、下田北	天草町民センター(下田北)
9月6日㊤		
9月9日㊤	大江、高浜	天草勤労者体育館(高浜)
9月10日㊤		
9月11日㊤		

※受付時間はいずれも午前7時30分から同11時まで。