

おしらせ INFORMATION

問い合わせ

- 本 庁**
菊池市役所 ☎(25) 1111
- 総合支所**
七城総合支所 ☎(25) 1000
旭志総合支所 ☎(37) 3111
泗水総合支所 ☎(38) 2111

本庁と泗水総合支所には直通電話(ダイヤルイン)があります。別途配布の市役所電話帳をご活用ください。

インフルエンザ予防接種を受けましょう

市では、次のとおりインフルエンザの予防接種を実施しています。

※本人(未成年は保護者)の意思確認ができない場合は、市が行う予防接種の対象とはなりません。

接種場所(要予約)
市の契約医療機関(かかりつけ医にご確認ください)
市の契約医療機関以外での接種を希望する場合は、事前(接種予定日の1週間前)に市役所または各総合支所窓口で印鑑を

市では、次のとおりインフルエンザの予防接種を実施しています。

※事前の手続きがない場合には、接種費用の補助ができませんのでご注意ください。

持参の上、手続きをしてください。

※事前の予約は、接種費用の補助ができませんのでご注意ください。

いつ頃受ければよいか
ワクチンの効果が現れるまで約2週間かかり、約5カ月間は効果が持続します。

また、流行は12月下旬から3月上旬が中心になります。よって、流行期に間に合うよう12月中旬までには接種を済ませましょう。

シリーズ⑩ こんにちは「地域包括支援センター」です 最近こんなことは気になりませんか?

問い合わせ先 地域包括支援センター ☎(25) 7216

- ①外出する回数が以前に比べるとかなり減った。
- ②週に1回も外出しないことがある。
- ③階段の昇り降りが手すりにつかまらないうとできない。
- ④椅子から立ち上がるときに何かにつかまらないうと立ちあがれない。
- ⑤最近1年間で転倒したことがある。
- ⑥転倒に対する不安が大きい。
- ⑦続けて15分歩くことができない。
- ⑧友人の家を訪ねることがほとんどない。

3つ以上に該当する

運動機能の低下、閉じこもりになる可能性が高いと思われま。そうならないように**予防が必要です。**

予防法① 普段の生活の中に体操や散歩を取り入れるようにしましょう。

予防法② 介護保険に認定がある人は介護保険の通所サービス、介護保険に該当しない人は地域で行われているデイサービス(※生きがいデイサービス、ふれあいサロンなど)を利用する。

※生きがいデイサービス(ふれあいサロン)とは…
65歳以上の人で介護保険には該当しないが、運動機能の低下、閉じこもりになる可能性が高い人に対して、送迎サービス、レクリエーション、給食サービス、入浴サービスなどを提供して、人との交流をもち、生きがいづくりを支援する場所です。手・足などの筋力低下を防ぐための体操も実施しています。

現在は市内6カ所(菊池市社会福祉協議会[菊池・七城・旭志・泗水]、デイサービス清泉[七城]、泗水苑デイサービス[泗水])で実施されています。

利用料金は1回600円、週1回程度の参加になります。気になる人は、まずご相談ください。



片足を伸ばし、両手を組み、胸をはって天井に向かって伸ばします。大きな声で10回、2回行います。

さあ、始めよう！長生きくちゃん体操シリーズ⑭ 整理体操

- きく筋**
胸の筋肉、背中の筋肉、ふとももの裏側、ふくらはぎの裏側
- 効果**
●肩こりの予防と軽減につながります。
●胸を広げることで呼吸がしやすくなります。
- 注意点**
●おへそを前に出すように、骨盤をまっすぐに起こします。
●胸はできるだけ張り、肘はしっかりと伸ばします。
●伸ばした手と腰が一直線になるように心がけます。
●伸ばしている膝が曲がらないように気をつけます。
●つま先をできるだけ自分の方に向けて。

- ※「長生きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋
- ※この体操は、これまで紹介した筋力トレーニングをした後に行う整理体操です。数を数えながらゆっくり無理をしない範囲で行いましょう。
- 体操を無理なく行うために**
- 血圧の高い人や安静時の脈拍の多い人、運動を制限されている人は医師に相談してから始めましょう。
 - どつき・息切れがあったり、体調不良の時は、休みましょう。
 - 必ず準備体操、整理体操を行います。
 - 痛みが強くない程度で行いましょう。
 - 必ず大きな声で数を数えましょう(息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残ります)。
 - 適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。

問い合わせ先
地域包括支援センター
☎(25) 7216

対象者および接種回数、料金

対象者	接種回数	本人負担額
満65歳以上の人、満60～65歳未満であって、心臓・呼吸器などの機能に重い障害を有する人(身障手帳1級程度)	1回	1,000円
満3歳～13歳未満の人	2回	1回あたり1,500円
満13歳～65歳未満の人	1回または2回	1回あたり1,500円

11月の予防接種

問い合わせ先
健康推進課健康推進係

- BCG
とき 11月20日(火)
午後1時30分～午後2時(受付)
ところ 菊池市文化会館
対象者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児
- ポリオ
とき 11月7日(水)
午後1時30分～午後2時(受付)
ところ 七城公民館
対象者 実施日に生後3カ月～90カ月未満(7歳6カ月未満)の乳幼児
※詳しくは、広報きくち10月号18ページをご覧ください。

9月6日から10月10日までの期間に受診できなかった人は、ぜひこの期間に受診してください。

複合健診(追加)を実施しています

いってください。
また、申し込みをしていない人は、次まで問い合わせください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 7219



必ず受けなければならぬのが予防接種を受けることの義務はなく、本人が接種を希望する場合のみに行います。

その他 予診票は医療機関または市役所、各総合支所にあるのでご利用ください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係 ☎(25) 7219

各総合支所民生課

内容 生活習慣病健診および各種がん検診、結核健診
持参品 「平成19年度菊池市複合健診の実施について(通知)」(ピンク色の用紙)に書かれている「健診当日に持ってくるもの」をご持参ください。

その他 送迎バスはありませんので、健診会場までは各自でお

受けましたか？ 歯周疾患健診(歯と歯ぐきの健診)

菊池市では11月30日(金)まで実施中です

まだ健診を受けていない人は、早めを受けてください。

対象 平成20年4月1日現在で、40・50・60・70歳の人
※対象者には通知をしています。
※詳しくは、広報きくち10月号18ページをご覧ください。

問い合わせ先
健康推進課健康推進係 ☎(25) 7219

11月の健康情報

- 月：メニエール病
火：ノロウイルス感染症
水：小脳梗塞
木：口の乾きで困ってませんか
金：生理痛
土日：「性のこと考えよう」シリーズ 性交痛について

地球温暖化を止めよう!!シリーズ①

20℃ 暖房時の室温は20℃に設定しよう
チーム・マイナス6%

「チーム・マイナス6%」では、CO2削減のため、具体的な6つのアクションを提案しています。一人ひとりが毎日少しずつ気を付ければ、チーム全体では大きな削減効果が期待できます。

あなたが出来ることを行動に移す。これが第一歩。身近に取り組めるアクションを1つずつ紹介するので、ぜひ取り組んでみてください。

問い合わせ先 環境課環境政策係 ☎(25) 7217

〈アクション1: 温度調節で減らそう〉

