

おしらせ

Information

新型インフルエンザ 感染拡大の予防法

新型インフルエンザとは
メキシコで多数発生した新型インフルエンザは、通常ブタの間だけで感染するブタインフルエンザウイルス(H1N1)がブタの体内で変異し、ヒトの間でも感染する「新型インフルエンザ」になったと考えられます。
毒性については、現在のところメキシコ以外の国では比較的軽い症状の感染者が多く、季節性インフルエンザと同程度の「弱毒性」とみられています。流行の過程で変化する可能性も指摘されており、今後の経過を

しっかりと見守っていく必要があります。
症状 新型インフルエンザが感染した場合、通常のインフルエンザと同じように、発熱・倦怠感・食欲不振・咳などの症状が認められます。また、鼻水・咽頭痛・吐き気・嘔吐・下痢などの症状が現れることがあります。
予防 感染後、症状が現れる1日前から発症後7日程度までの間は、周囲へ感染しやすい期間であり、他の人にうつさないための予防が大切です。
・手洗い・うがいを徹底してください。
ウイルスは、くしゃみや咳などの飛沫に含まれ感染します。また、手などに付着したウイルスが、目や口、鼻などの粘膜から入り込むこともあります。
・マスクを着用しましょう。
マスクは、飛沫を吸い込まない・飛び散らさないために有効で、使い捨ての不織布製マスクがおすすめです。
新型インフルエンザ発生後は、状況に応じた情報を提供していきます。厚生労働省や菊池市のホームページなどで正しい情報を得るとともに冷静な対応を心がけてください。
問い合わせ先
健康推進課健康推進係

健康推進課健康推進係

子宮がん施設 (医療機関) 検診を実施します

子宮がんは、初期には無症状である場合がほとんどですが、早期に発見し、適切な治療をすれば、治すことのできる「がん」であり、決して恐い病気ではありません。
近年、子宮頸部がんは20歳の若年層で急激に増えていきます。20歳を過ぎたら、積極的に検診を受けましょう。
菊池市では、医療機関での子宮がん検診を次のとおり実施します。

期間 7月1日(水)～7月31日(金)
※日曜・祭日を除く
持参するもの
・問診票
・料金
20歳～69歳の人は1,600円、70歳以上の人は500円
・健康手帳(お持ちの人)
・健康保険証
問い合わせ先 健康推進課健康推進係、各総合支所民生課

子宮がん施設検診実施医療機関

黒川産婦人科医院	・午前9時～午後0時 30分 ・午後2時45分～午後5時 30分 ※水曜・土曜は午後0時30分まで(午後は休診) ※第4木曜は正午までまたは午後4時～5時 30分まで
齋藤産婦人科医院	・午前9時～正午 ・午後2時～午後6時 ※木曜・土曜の午後は休診
米田産婦人科医院	・午前8時30分～正午 ・午後2時～午後5時 30分 ※木曜・土曜の午後は休診

身体障がい者のための 相談日

菊池市身体障害者福祉協議会では、身体障がい者の人を対象に、手帳申請や就労などについての相談日を設けます。相談は無料で、秘密は守られます。お気軽にお越しください。
日時 7月22日(水)
午後1時～午後4時
場所 菊池市福祉会館2階
対応者 身体障がい者相談員
問い合わせ先 菊池市身体障害者福祉協議会事務局
☎(24) 5732

オストメイト 医療相談会実施

社団法人日本オストメイト協会熊本支部では、オストメイト(人工肛門・人工膀胱造設者)の皆さんを対象に、ストマケアについての話や医療相談会を実施します。たくさんの方の参加をお待ちしています。
日時 7月25日(土)
午後1時～午後3時
場所 植木町国民健康保険植木病院
参加費 無料
問い合わせ先 社団法人日本オストメイト協会熊本支部
☎096(384) 1012

第16回輝き大会菊池・阿蘇ブロック大会開催

知的障がいをお持ちの人がスポーツを通じて地域の人と触れ合う「輝き大会」を開催します。
パン食い競争やダンスなど、楽しい種目を用意していますので、気軽に参加してください。
とき 7月11日(土)
午前9時20分開会
ところ 阿蘇市阿蘇体育館
参加者 菊池、阿蘇地区在住の知的障がいを持つ人
問い合わせ先 第16回輝き大会菊池・阿蘇ブロック大会実行委員会事務局(阿蘇くんわの里)
☎0967(34) 1100

児童扶養手当・特別児童扶養手当・特別障害者手当・障害児福祉手当 現況届け受付窓口を設置します

現在、各手当を受給している人(所得超過で支給額が0円の人を含みます)の児童扶養手当の現況届けは8月1日から8月31日までの間に、その他の手当の現況届けは8月11日から9月10日までの間に、受給者の本人が提出してください。今年も関係書類を送りますので、ご協力をお願いします。
また次の日程で現況届けの受付窓口を設置しますのでご利用ください。

児童扶養手当			
場所	本庁	七城総合支所	旭志総合支所
場所	1階小会議室	民生課	民生課
期日	8月18日(火)～19日(水)		
時間	午前9時～午後4時		

その他の手当			
場所	本庁	七城総合支所	旭志総合支所
場所	1階小会議室	民生課	民生課
期日	8月20日(木)～21日(金)		
時間	午前9時～午後4時		

問い合わせ・提出先
○児童扶養手当に関すること 子育て支援課または各総合支所民生課
○その他の手当に関すること 福祉課または各総合支所民生課

いすに座ってできる きくちゃん体操④ —準備体操編—

1つの体操は10秒間を1回行います。必ず大きな声で数えまします。
自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。
動くこころ(伸ばこころ)
筋肉を意識して行います。
肩とわきの筋肉・背中の筋肉

効果

- ・肩とわきの筋肉が伸ばされまします。
- ・肩こりの予防・軽減につながります。
- ・肩こりとタイプ2どちらかやりやすい方法で行ってください。
- ・肘は肩の高さまで上げます。
- ・おへそは前に出すように、骨盤をまっすすく起こします。
- ・胸はできるだけ張りまします。

効果

- ・体はできるだけ正面を向きます。
- ・肘(手首)は下からつかみまします。
- ※「いすに座ってできるきくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋。
- 問い合わせ先**
生きがい推進課包括支援係



明るい社会を築くために “社会を明るくする運動” 強調月間 7月1日(水)～7月31日(金)

●社会を明るくする運動菊池市集会
とき 7月4日(土) 午後1時30分～
ところ 菊池市文化会館大ホール
内容 アトラクション(菊池ひかり保育園)、作文表彰・発表、記念講演など
●名称募集
「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪や非行の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場において力を合わせ、犯罪や非行のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。この運動の趣旨を広く国民に理解してもらい、地域に根ざした国民運動として一層の推進を図るため、新たな運動名称を募集します。皆さんの積極的な応募をお願いします。
くわしくは法務省ホームページをご覧ください。
<http://www.moj.go.jp/HOGO/hogo06.html>
問い合わせ先 社会を明るくする運動菊池市実施委員会事務局(教育委員会生涯学習課)

7月の健康情報 096(385)3300 (24時間)

- 月: 水虫
- 火: 子どもの熱中症
- 水: 大人の熱中症
- 木: 歯科で治療した詰めもの、かぶせものの寿命について
- 金: 尿路結石の治療
- 土/日: 女性の外陰部のかゆみ

献血のご協力をお願いします

問い合わせ先
健康推進課健康推進係
とき 7月9日(木)
午前9時30分～午前11時30分
午後0時30分～午後1時30分
ところ 旭志多目的研修センター
内容 400ml献血