

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

「菊池市国民健康保険人間ドック」の受け付けを始めます

人間ドック助成事業の受け付けを始めます。助成額は検査費用の7割で、次の各医療機関から1泊2日・日帰りコースを選ぶことができます。助成を受けられる人は、次のとおりです。

- 申請時において国保加入期間が3カ月以上の人
- 検査期日において満年齢が30歳から69歳までの人
- 国民健康保険税完納世帯
- 申し込みは、本庁および各総合支所で受け付けていますので、保険証と印鑑を持参してください。

なお、受診結果は、承諾のうえ保健事業に活用したいと考えていますので、ご協力をよろしくお願ひします。

受付期間 4月20日(月)～
平成20年1月31日(木)
受診期間 平成20年2月29日(金)まで

3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 4月17日(火)
午後1時30分～午後2時
ところ 菊池市文化会館
持ってくるもの 母子健康手帳(忘れて接種ができません)、予診票
対象者 生後3カ月以上6カ月未満の乳児

※受け付けは、予算の範囲内です。早めに申し込んでください。
※菊池市ホームページにも掲載しています。

契約医療機関

(金額は自己負担額で消費税込み)

検査医療機関名	1泊2日コース	日帰りコース
日赤健康管理センター	18,900円	11,970円
菊池養生園診療所	18,690円	11,430円
菊池郡市医師会立病院	18,900円	10,800円
川口病院	14,175円	11,025円
牧診療所	-	12,600円
高野病院	18,900円	11,970円
済生会熊本病院	22,050円	12,600円
郷胃腸科内科クリニック	-	10,800円

問い合わせ先 健康推進課国保・医療給付係
各総合支所民生課

しっかり食べて元気に長生き

高齢者の栄養シリーズ① 高齢者ための食生活指針15カ条

元気で長生きするための食生活のポイント

- 1、朝・昼・夕食のバランスをよく取り、欠食は絶対避ける
- 2、油脂類の摂取が不足しないように注意する
- 3、動物性たんぱく質を十分に取る
- 4、肉と魚の摂取は1対1程度になるようにする
- 5、肉はさまざまな種類を摂取し、かたよらないようにする
- 6、牛乳は毎日200ml程度飲むようにする
- 7、野菜は緑黄色野菜や根菜な



野菜は緑黄色野菜や根菜など豊富な種類を毎食食べるようにしましょう

- 8、食欲がないときはおかずを先に食べ、ご飯は残す
 - 9、食材の調達法や保存法に習熟する
 - 10、酢、香辛料、香り野菜を十分に取り入れる
 - 11、調味料をしょっぱく使わずに美味しく食べる
 - 12、和風、中華、洋風とさまざまな料理を取り入れる
 - 13、会食の機会を豊富につくる
 - 14、かむ力を維持するために義歯は定期的に点検を受ける
 - 15、健康情報は適度に取り入れる
- ※食事療法をしている人や食事療法の必要な人は、医師や栄養士のアドバイスを受けてください。

「お年寄りは粗食でよい」は間違い

年を取ると「粗食でよい」と信じている人がいますが、これは大きな間違いです。健康的な生活を送るには、年齢に関係なく栄養バランスのよい食生活が大切です。特にお年寄りは、不足がちな肉類と油脂類をしっかり取ってください。栄養状態がよくなると、元気で長生きできることが分かっています。

足のためは「筋力・バランス・ストレッチ」

- きく筋**
- ・腹直筋などのおなかの筋肉
 - ・腸腰筋など足をあげる筋肉
 - ・ふとももの前の筋肉
 - ・すねの筋肉
- 効果**
- ・腰痛、膝痛の予防と軽減につながります。
 - ・立ち上がり、歩行などの動作

4月10日(火)までに 平成19年度の健診申し込みをしてください

菊池市では、市民の皆さんが健やかな生活を送ることができるように、各種健診を実施しています。受診希望の人は「健診申し込み書」による申し込みが必要です。

この申し込みの結果をもとに、健診の通知などを行いますので、必ず回答してください。

- 申し込み方法**
- ①「健診申し込み書」は個人に郵送されます。
 - ②「健診申し込み書」と同封の「お知らせ」を参考に、受診する検診項目に○を付けて、申し込んでください。
 - ③必要事項を記入後に「健診申し込み書」を**世帯でまとめて返信用封筒に入れて投函してください。**

提出先 菊池市役所健康推進課
※七城・旭志・泗水の各総合支所民生課でも受け付けています。

提出期限 4月10日(火)
※健診内容や料金の詳細は「健診申し込み書」と同封の「お知らせ」をご覧ください。

※**健診を申し込まない人でも**、必ず「受診しない理由」を記入して、**提出してください。**
※国民健康保険加入の人が、人間ドックの受診を希望する場合は、別途申し込みが必要です。申し込み方法などは上欄の「「菊池市国民健康保険人間ドック」の受け付けを始めます」の内容をご確認ください。
※提出期限は、厳守してください。
問い合わせ先 健康推進課健康推進係



片膝を曲げ、反対の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方向に向け、上げます。このときおなかの筋肉やももの筋肉を意識して行います。

注意

- ・足を上げすぎないようにします。
- ・つま先を上に向けたまま、足をあげます。
- ・上げた足の膝は曲がらないようにします。
- ・上げた足はゆっくり下ろします。

無理をすると、ふくらはぎがつかえることがあります。
※足がつかないときは、つま先を持って自分の方にしっかりと向け、ふくらはぎを伸ばします。
※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

4月のモンモン健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

- 月：思春期のうつ病
- 火：中年期のうつ病
- 水：老年期のうつ病
- 木：歯によいおやつについて
- 金：ゆさぶられっこ症候群
- 土日：乳腺のしこり

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。
- ・どろろ・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。
- ・痛みが強くなるならない程度で行いましょう。
- ・適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。

体操を効果的に行うために

- ・この体操をする時には、これまで紹介した体操をした後にを行います。
- ・必ず大きな声で数を数えましょう。(筋力バランストレーニングは3秒間を3回行います)
- ・息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残りがくります。
- ・無理をしない範囲で行います。

問い合わせ先 地域包括支援課