

おしらせ

Information

ご存知ですか
母子保健推進員

菊池市では、健やかな子どもを育てることができるよう地域で支援していくために43人の母子保健推進員が市より委嘱を受け活動しています。

主な活動は、妊婦さんや乳幼児期の子どもがいる家庭を訪問し、市からの連絡を伝えたり、相談を聞いたりしています。また、乳幼児健診時の協力も行っていきます。

現在、むし歯予防を重点活動として取り組んでいます。活動の合言葉は「食べたなら磨く歯、歯シュー」Kibo。

丈夫な歯は、体全体の健康を支えてくれます。乳幼児期から、むし歯を予防し歯の健康を保ちましょう。

- ・夜、寝る前は、大人が仕上げ磨きをしてあげましょう。
- ・生活のリズムを整え、健康的な食生活を送ります。

※訪問の際には「菊池市母子保健推進員之証」を携帯しています。また、秘密は堅く守ります。

や最寄りの医療機関に連絡し、受付時間などの指示を受けてください。なお、救急医療体制を維持するため、できる限り診療時間内の受診をお願いします。

※かかりつけ医がない人や受診する医療機関が分からない人は、インフルエンザ発熱相談センターで最寄りの医療機関を紹介します。

医療機関でインフルエンザと診断された場合は、できる限り自宅療養して、外出を自粛するなど感染拡大防止に努めましょう。

新型インフルエンザへの対応

熊本県内においても新型インフルエンザの流行が続いており、これからの流行の拡大が予想されます。現在、重症化が懸念される「優先接種者」の人たちの新型インフルエンザワクチン接種が開始されていますが、予防が基本です。

引き続き咳エチケットやこまめな手洗い、うがいなど、感染予防に努めてください。また、日ごろから十分な睡眠と栄養を心がけましょう。

インフルエンザの診療は、原則として全ての医療機関で行っていただけます。

まず、電話で、かかりつけ医

熊本県健康危機管理課
096(333)2240
096(25)4155

その他の新型インフルエンザについて



介護保険要介護認定高齢者の障害者控除・おむつ代医療費控除

介護保険制度で要介護に認定された高齢者の人などが、所得税の確定申告や市県民税の申告の際に、税控除を受けるための証明書を発行します。

障害者控除

対象者 平成21年12月31日(木)現在、介護保険法に基づく要介護認定(1~5)を受けた65歳以上で、認定調査などにより対応表の「日常生活自立判定基準」に該当する人。

なお、身体障害者手帳1~6級、精神障害者保険手帳1~3級などの認証を持っている人は手続きの必要はありません。

申請方法 生きがい推進課または各総合支所民生課にある障害者控除対象者認定申請書に記入し、押印して提出してください。

所得税の障害者控除 納税者自身または控除対象配偶者や扶養親族が所得税上の障がい者に当てはまる場合には、一定の金額の所得控除を受けることができます。控除できる金額は障がい者1人につき27万円です。

また、特別障害者(1級・2級)に該当する場合は40万円になります。

対応表

区分	障がい区分	認定調査結果(認知性度)		認定調査結果(寝たきり度)	
		III a	III b	B 1	B 2
障害者	知的障害者(軽・中度)	III a	III b	B 1	B 2
特別障害者	知的障害者(重度)	IV	M	C 1	C 2

※表中の判断基準は、障害老人の日常生活自立度判定基準、認知症である老人の日常生活自立度判定基準に基づきます。

住民税の障害者控除 所得税と同じ条件で次のとおり控除されます。

障がい者1人について26万円。また、特別障害(1級・2級)に該当する場合は30万円です。合計所得が125万円以下の人は、住民税が課税されません。

おむつ代の医療費控除

要介護に認定された、おむつ代の医療費控除を受けるのが2

菊池市内無形民俗文化芸能行事を「賢くたれろー」

菊池市内には囃子や神楽、獅子舞、太鼓などの民俗芸能が数多く保存伝承されています。その中から、今回は六川夜神楽を紹介いたします。地域に伝わる神楽をぜひご覧ください。

六川夜神楽(班蛇口・六川)

十座から構成される六川夜神楽は「鬼神の舞」が最も有名ですが、その鬼神の持つ御幣の紙片は1年間のお守りとされています。近年は特に若手の育成に取り組み、また龍門小学校と連携して神楽の指導をするなど、後継者の下地づくりも始め

〇六川菅原神社奉納

とき 1月5日(火) 午後6時30分ごろ

ところ 六川菅原神社

問い合わせ先 生涯学習課文化振興係



1月10日は 110番の日

皆さんから寄せられる110番通報は、事件・事故の早期解決に大きな役割を果たしています。110番は、緊急時の通報用です。

相談や緊急でない電話は、菊池警察署へお願いします。

問い合わせ先 菊池警察署

☎(24)0110



いすに座ってできる きくちゃん体操

ー筋力トレーニングー

この筋力トレーニングは、筋肉を痛めにくく、少ない回数で筋力アップができます。3秒間を1回行います。必ず大きな声で数え、自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。

効果のある筋肉

背中とお腹の筋肉

効果

- ・腰痛の予防と軽減につながります。
- ・背中力がつきます。
- ・腰が曲がるのを予防します。
- ・姿勢が良くなります。

注意点

- ・椅子を両手でしっかりとつかみます。
- ・首はぞりさないようにします。



また、動いている(伸ばしている)筋肉を意識して行います。この体操をする時は、必ずこれまで紹介した準備体操をした後に行ってください。

「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

献血のご協力をお願いします

- とき** 1月14日(木) 午前9時30分~正午
- ところ** 七城多目的研修センター
- 内容** 400ml 献血
- とき** 1月26日(火) 午前9時30分~午前11時、正午~午後4時
- ところ** 菊池市役所正面玄関前
- 内容** 400ml 献血

現在、400ml 献血の需要が大変大きくなっています。また、薬を飲んでいる人でも、献血をお願いできる場合もあります。皆さんのあたたかいご協力をお願いします。

献血の安全性向上のため、運転免許証などの身分証明証による本人確認をお願いしています。趣旨をご理解の上、協力をお願いします。また、献血カードを持っている人は持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係

景色の見える食卓づくり 推進シンポジウム

いんきくち

食育に興味がある人、是非ご参加ください。

とき 1月23日(土) 開場 午前10時

ところ 菊池市文化会館、中央公民館、JA菊池中央支所

内容

- ・基調講演「地域と学校でつくる食と農の教育」
- ・奈須正裕さん(上智大学総合人間科学部教授)
- ・パネルディスカッション「生きる力を育む食農教育をどう進めるか」
- ・分科会

1月の健康情報

☎096(385)3300 (24時間)

- 月: 加齢黄斑変性症とは
- 火: 熊本の高齢者の孤独死の実態
- 水: こむらがり(からすまがり)
- 木: 神経をとった歯が、なぜ痛むのでしょうか
- 金: くも膜下出血
- 土/日: 熊本の救急医療について

問い合わせ先 JA菊池総務部(東)

☎(23)3500

- ・菊池産の旬の食材を使用した郷土料理の昼食
- 参加費 500円
- インフルエンザ予防のため、マスク着用をお願いします。