

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

今年の4月から小学校に入るお子さんの保護者の皆さんへ

麻しん風しん予防接種の「第2期」はお済みですか？

予防接種法の改正により、平成18年6月から、過去に麻しん又は風しんの予防接種が済んでいる人も含め、**すべての人が**麻しん風しん予防接種第2期の対象となりました。

市では昨年7月、対象となる人に予防票を送付しましたが、接種は済みましたか？

まだ済んでいない人は早めに接種しましょう。

なお、予防票のない人は母子健康手帳持参のうえ、市役所または各総合支所で受け取ってください。

対象
 平成12年4月2日～平成13年4月1日生まれのお子さん

接種期間
 3月31日(土)まで(4月1日以降は定期外となりますので、ご注意ください)

接種場所
 市の契約する医療機関

注意事項
 ①麻しんと風しんの両方にかかった人は、第2期の予防接種はできません。



お口の健康シリーズ⑥ 口においが気になることはありませんか？

口におい(口臭)は、食物が口の中に長く残っている時や歯周炎などの口の中の炎症、悪性腫瘍、口の清掃不良などで生じることがほとんどです。



また、歯垢や舌苔がたまると、ガスが発生し口臭の原因になります。

口臭の原因と対策

生理的口臭 唾液の分泌が減少するためにおこります

- 原因 起床直後、緊張、疲労時
- 対策 日頃からしっかり歯磨きをしていれば問題ありません。

病的口臭 腐敗した虫歯、糖尿病などによりおこります

- 原因 歯周病でうみがでている、舌苔(舌の表皮がはげて、こげのようにたまったもの)
- 対策 毎日の歯磨きと専門家による機械的な清掃、糖尿病などの治療



心因的口臭 潔癖性の人に多くみられます

- 原因 臭いへのこだわり、思い込み
- 対策 家族か専門の歯科医に相談

口臭予防のために

うがいだけでは、歯垢や舌苔を取り除くことはできません。

歯ブラシを使って、しっかり歯磨きをしましょう(歯間ブラシの使用も効果があります)。

また、舌苔を除去するために、舌の清掃をしましょう。軟らかい歯ブラシまたは舌専用のブラシを使用し、奥から手前に向かって舌の表面を3回軽くこすります(傷をつけないように注意してください)。

口臭スプレーなどでごまかさずに、歯磨きすることが大切です。

問い合わせ先 地域包括支援課



2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 2月22日(木) 午後1時30分～午後2時
- 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

種の対象となりません。
 ②麻しんまたは風しんのいずれにかかった人は、かかっていない方の単独ワクチン接種はできません。

問い合わせ先 健康推進課

さあ、始めよう！
 長寿きくちゃん体操 シリーズ⑤

足の後ろがわ

- 効果**
- ・足の後ろがわの筋肉が伸ばされます。
 - ・膝痛、腰痛の予防と軽減につながります。
 - ・歩行時に、つまずきにくくなります。
- きく筋**
- ふとももの後ろの筋肉、ふくらはぎの筋肉、背中の筋肉
- 注意点**
- 体だけを前に倒すと腰を痛めます。

る恐れがあるので、足のつけね(股関節)からしっかりと曲げます。
 ※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

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。
- ・どうき・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。
- ・適度な休憩や水分を取りながら行いましょう。



片方の膝は曲げます。反対の膝は伸ばし、つま先を自分の方向に向け、おへそを前に出しながらつま先へと手を伸ばします。

- ・無理をしない範囲で行います。
 - ・動いている(伸ばしている)力を入れている(筋肉を意識して行います)。
- ※息を止めて行うと血圧が上がったり、疲れが残りやすくなります。
- 問い合わせ先 地域包括支援課

シリーズ⑥ こんにちは「地域包括支援センター」です ケアマネジャーを

ケアマネジャーは、介護認定を受けた人たちが住みなれた地域で、安心してその人らしく生活が出来るようお手伝いをします。

介護保険の代行申請から、サービス計画書(ケアプラン)作成、住宅改修、福祉用具レンタル・購入の相談、サービス事業所との連絡調整などを行います。

介護認定は受けたものの、サービスを利用していない人もケアマネジャーに相談することが出来ます。

詳しくは市役所の地域包括支援センター、または介護保険係にご相談ください。

問い合わせ先 地域包括支援課

ご存知ですか？

- ・困りごとなどをケアマネジャーに相談することが出来ます
- ・何らかのサービスを利用したい(増やしたい)と思っていられる人
- ・介護のことで悩んでいる人
- ・家族やその他の人から虐待を受けている人 など

介護認定は受けたものの、サービスを利用していない人もケアマネジャーに相談することが出来ます。

詳しくは市役所の地域包括支援センター、または介護保険係にご相談ください。

問い合わせ先 地域包括支援課

再就職に差をつける！「就職スキルアップセミナー」

受講者募集

財団法人熊本県雇用環境整備協会では、「就職スキルアップセミナー」菊池コース(実施に伴い、受講生を募集しています)受講料・テキストは無料です。

と き 2月27日(火)・28日(水)の午前9時30分～午後4時30分

2月のモンモン健康情報 ☎096(385)3300 (24時間)

- 月: アレルギー性鼻炎
- 火: アレルギー性結膜炎
- 水: 怖い目の成人病・緑内障
- 木: インプラント矯正について
- 金: 子どもの咳が続く時
- 土日: ノロウイルス感染症

メール mon@hrowork-kumamoto.jp

☎096(3882) 5445
 ☎096(3882) 5447
 Fax 096(3882) 5447

財団法人 熊本県雇用環境整備協会 担当・森

と き 菊池市文化会館
 対象 求職者の人で年齢は問いません。

再就職でもっとも重要視される面接。短い時間で自分をいかに上手にアピールするか。このセミナーでは、すぐに使える効果的な自己PRの方法や履歴書・職務経歴書の書き方など分かりやすく講義します。

また、プロのキャリアカウンセラーによる個別のフォローも行います。

申込締切日 2月23日(金)
 受講を希望する人は、要項を確認の上、左記まで問い合わせください。

問い合わせ先

財団法人

熊本県雇用環境整備協会

担当・森

☎096(3882) 5445

☎096(3882) 5447

Fax 096(3882) 5447

メール mon@hrowork-kumamoto.jp