

# 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、市役所まで

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、こけ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**

- ・必ず大きな声で数を数えましょう。(10秒間を2回行います)



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。

介護保険の認定をお持ちの人の何らかのサービスを利用している人には、必ず担当のケアマネジャーがいます。

あなたの担当ケアマネジャーが勤務している居宅介護支援事業所の名前をご存知ですか？

- ・あなたの担当ケアマネジャーの名前をご存知ですか？
- ・ケアマネジャーはあなたの家を訪問していますか？
- ※要支援1・2の人は、概ね3カ月に1回程度、要介護1・5の人は、月1回訪問することになっています。

65歳以上の人で介護(生活)の

## 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できます。
  - ・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」菊池コース一実施に伴い、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 mori@inwork-kumamoto.jp

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  
eメール mori@inwork-kumamoto.jp

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

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。

内容

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