

おしらせ

INFORMATION

国民健康保険証の切り替え

現在使用されている国民健康保険証の有効期限は、平成20年7月31日です。8月からの保険証は、7月中旬に該当世帯へ「配達記録」にて郵送しますので、本人または世帯員による受け取りが必要ですが（不在の場合にはしばらくの間、郵便局留になります）。

なお、保険証は住民登録上の住所に送付しますので、入院などの事情により送付先の変更を希望する人は、7月11日（金）までに左記まで連絡ください。

問い合わせ先 健康推進課、各総合支所民生課

平成20年度「菊池市国民健康保険人間ドック」を受付中です

菊池市国民健康保険では、人間ドック助成事業の受付を行っています。助成額は検査費用の7割で、上限25,000円です。左記の各医療機関から1泊2日・日帰りコースを選べます。受付期限が9月30日（火）までとなっておりますので、希望の人は早めに申し込みをしてください。

助成を受けられる人

- ・ 国保加入期間が3カ月以上の人
- ・ 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

申し込み方法

申し込みは本庁・各総合支所にて受け付けますので、保険証と印鑑を持参ください。なお、受診結果は、保健事業に活用させていただきます。左記のとおりです。

受付期間 9月30日（火）まで

受診期間 10月31日（金）まで

問い合わせ先 健康推進課、各総合支所民生課

契約医療機関（金額は自己負担額・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
菊池郡市医師会立病院	38,000円	11,000円
菊池養生園診療所	38,200円	14,000円(Aコース) 9,300円(Cコース)
日赤健康管理センター	43,000円	14,900円(標準コース) 33,000円(消化器コース) 37,000円(レディースコース)
高野病院	38,000円	14,900円
済生会熊本病院	48,500円	17,000円
牧診療所(日帰りコースのみ)	-	17,000円
川口病院	22,250円	11,750円
熊本県厚生農業共同組合連合会(農協)	-	8,200円(巡回ドック)

子宮がん施設(医療機関) 検診を実施します

子宮がんには、子宮頸部がんと子宮体部がんがあり、両方とも初期は無症状である場合がほとんどです。子宮がんは初期に適切な治療をすれば、治すことができる「がん」であり、早期発見すれば、決して恐い病気ではありません。

近年、子宮頸部がんは20歳代の若年層で急激に増えています。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施設検診を下記のとおり実施します。

5月の健診申し込み書で「子宮がん施設検診」を申し込んだ人には、問診票を6月下旬に送付しています。申し込みをしていない人でも受診できますので、市役所健康推進課または各総合支所民生課、下記医療機関に置いてある問診票を利用ください。ただし、子宮がん施設検診と子宮がん集団検診を両方受診することはできません。

対象者 菊池市に住民票のある20歳以上の女性（平成元年3月31日までに生まれた人）

※ただし、妊娠中・婦人科疾患治療中の人は除きます。

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45分 ・ 午後2時30分～午後6時 ※水曜・土曜は午後1時まで。 (午後は休診) ※第4木曜は1カ月健診のため、正午までまたは午後4時から午後6時まで
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

期間 7月1日（火）～7月31日（木）

※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

シリーズ⑩「こんにちは」地域包括支援センター⑥ 認知症を理解する⑥

認知症の人と接するときのポイント

認知症の人はそれまでの生活歴や病気によって、また1日のうちでも心理状態は変わりやすいものです。認知症の人の「気持ち」を理解し介護することが大切です。介護する人が、認知症の人の不安を取り除くような対応や安心感を与える対応ができれば、落ち着いて、そのらしい姿を見せてくれます。

①自尊心を傷つけない

記憶や理解力が低下しても感情や自尊心は残ります。怒ったり、ことも扱いしたり、命令したり、本人の前で愚痴ったりしないようにしましょう。

②してあげる介護よりもできることを支える

認知症の人は何もできないわけではありません。体で覚えた記憶は保たれていることが多いです。誰かが自配りなどをすれば、家事や仕事、楽しみなどと、できることがあります。それとなく手助けをして成功体験に結びつけることができます。自信の回復の手助けになります。

③安心して暮らせる場をつくる

認知症になると時間や場所、



⑥想像力を働かせる

認知症の周辺症状は、介護者にとって介護負担が大きくなります。「なぜこの行動が起こっているのか？」を考えてみると原因が見えてくる場合があります。例えばトイレの失敗について、トイレの場所が分からないのか、ズボンを下ろすのに手間取っているのか、尿意・便意が分からないのかなどで対応の仕方が変わってきます。

⑥想像力を働かせる

さあ、始めよう！ 長寿きくちゃん体操シリーズ② 椅子編 筋肉・バランストレーニング (足の前がわ)

この体操は、3秒間を3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。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運動をした後に行ってください。

きく筋 ももの前の筋肉・すねの筋肉

効果 膝痛の予防と軽減につながります。



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。

○ 立ち上がり、歩行などの動作がしやすくなります。

○ 膝痛・腰痛の予防と軽減につながります。

○ 歩行時、つまづきにくくなります。

注意点

○ つま先を上に向けたまま、足を上げます。

○ 上げた足の膝は、曲がらないようにします。

○ 上体が後ろに反らないようにします。

○ 上げた足はゆっくりと下ろします。

※「長寿きくちゃん体操指導者マニュアル」より抜粋

※ ゆっくり無理しない範囲で行いましょう。

※ 椅子に不安がある場合は、ペア（2人組）をつくり、片方が椅子を押さえるなどして交互に行うと良いでしょう。

問い合わせ先 生きがい推進課包括支援係

7月のモンモン健康情報
☎096(385)3300 (24時間)

月：最近低学年に多くみられる
落ち着きのない子どもたち
注意欠陥・多動性障害(ADHD)

火：子どもの熱中症

水：熱中症に注意しましょう

木：糖尿病と歯周病

金：女性の外陰部のかゆみ

土日：後期高齢者医療制度の問題点

献血のご協力をお願いします

とき 7月7日（月）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

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。皆さんの温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。また、献血カードを持っている人は、一緒に持参してください。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係