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

8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　8月22日（火）
　　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

麻しん・風しん予防接種の方法が変わりました
～6月に再び予防接種法が改正～

平成18年4月1日の予防接種法改正に伴い、麻しんおよび風しんの予防接種の方法が変わりました。しかし、再度の予防接種法改正により、平成18年6月2日から次のとおり変更となりました。

対象年齢と受け方
・第1期　生後12カ月から24カ月未満で1回受ける
・第2期　小学校入学前の1年間（4月1日～翌年3月31日まで）に1回受ける（いわゆる保育園などの年長児が対象となります）

※原則として、麻しん・風しん混合ワクチン（MRワクチン）により接種します。

ただし、麻しんまたは風しんにかかったことがあるなど、MRワクチン接種の対象とならない人などは、麻しんまたは風しんの単抗原ワクチンによる接種を受けることができます。

※第2期（小学校入学前の1年間）の対象にある人は、麻しんまたは風しんの定期予防接種をそれぞれ1回ずつ既に受けている人も、受けていない人も、第2期の予防接種の対象となりました。

今回の法改正で、第2期の対象になったお子さんへは、7月に個人通知にてお知らせしています。

※市の契約医療機関以外での接種を希望する人は、事前に市役所へご相談ください。

問い合わせ先
健康推進課健康推進係

接種時期	例	麻しん風しん混合ワクチン(MR)	麻しんのみ	風しんのみ
第1期	過去に麻しんのみを接種し、風しんにかかったことがない者で第1期の対象年齢にある者	×	×	○
	過去に麻しんおよび風しんの予防接種をそれぞれ接種し、第1期の対象年齢にある者	×	×	×
第2期	過去に麻しんおよび風しんの予防接種をそれぞれ接種し、第2期の対象年齢にある者	○ ※原則	○	○
	過去に麻しんのみを接種し、風しんにかかった者で第2期の対象年齢にある者	×	○	×
	過去に風しんのみを接種し、麻しんにかかった者で第2期の対象年齢にある者	×	×	○
－	過去に麻しんおよび風しんともにかかった者	×	×	×

新しい国民健康保険証を送付しました

新しい国民健康保険の保険証を、7月15日（土）から7月31日（月）までの間に、郵便局の「配達記録」で送付しました。

留守などで受け取りができず、ポストに「不在配達通知書」が入っていた場合、8月2日（水）以降は、菊池市役所健康推進課で預かっていますので、身分を証明できる物と印かんを持って、受け取りにお越しください。

問い合わせ先
健康推進課国保・医療給付係
または　各総合支所民生課

「人権擁護委員、行政相談委員、弁護士」相談所開設

市民の皆さんの法律などに関する心配ごとや困りごと（家庭・金銭・相続・登記などの問題）の相談に応じます。相談は無料です。お気軽にご利用ください。

とき　8月15日（火）午前9時30分～午後0時30分まで
※受付は、午前11時30分までしますが、相談者多数の場合は時間に限りがありますので、お断りすることもあります。
ところ　菊池市中央公民館　2階
相談者　弁護士　田中裕司氏、人権擁護委員、行政相談委員
問い合わせ先　市民課市民年金係

8月8日（火）のお誕生月育児教室は、場所を旭志老人憩いの家「太陽の家」に変更して行いますので、注意してください。

問い合わせ先
健康推進課健康推進係

老人医療の所得区分の定期判定を行います

問い合わせ先
健康推進課国保・医療給付係

老人保健の医療費では、所得に応じて自己負担割合などが異なりますが、所得は毎年変わるため、所得区分の判定も前年の課税所得から判定し、毎年行われます。そして毎年8月から新しい所得区分が適用となります。負担割合が変更になる人には新しい医療受給者証を交付します。

また、税制改正に伴い、所得区分を判定する基準も下記のとおり変わります。

所得区分	自己負担割合	判定基準
一定以上所得者	2割 ※平成18年10月1日からは3割	同一世帯に課税所得が145万円以上の70歳以上の人または老人保健で医療を受けている人。 ただし、70歳以上の人および老人保健で医療を受ける人の収入合計が下記の場合、申請により「一般（1割自己負担）」の区分と同様になります。 1人世帯 484万円未満 / 2人以上世帯 621万円未満 → 8月1日から変更 → 1人世帯 383万円未満 / 2人以上世帯 520万円未満
一　般	1割	一定以上所得者、低所得Ⅱ・低所得Ⅰのいずれにもあてはまらない人。
低所得Ⅱ	1割	同一世帯の全員が住民税非課税の人（低所得Ⅰ以外の人）。
低所得Ⅰ	1割	同一世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除を差し引いたときに0円となる人。 ただし、年金の控除額は下記の数値にて計算します。 年金の控除額 65万円 → 8月1日から変更 → 年金の控除額 80万円

※平成18年10月からは、老人保健で医療を受ける人で、現役並み所得がある人（一定以上所得者）は、各医療機関に支払う自己負担割合が、2割から3割に引き上げられます。一定以上所得者以外の人は、1割のまま据え置かれます。

第4回菊池市水・湯中運動リーダー養成講座
受講者募集

近い将来には、3人に1人が65歳以上という超高齢化社会を迎えます。

また、2025年頃には、寝たきりの高齢者が100万人に達すると推定されています。しかし、主体的に健康増進や介護予防に取り組むことで、自立能力を維持して「健康寿命」を延ばすことは可能です。

菊池市では、無理なく自然に人が集い・ふれあい・生きがいを感じることができる「場」を身近な地域につくり出すために「水・湯中運動」を実施し、肥満の解消や筋力バランスを整えることで、生活習慣病の抑制や転倒防止による医療費の抑制を図っています。

今回、事業の一環として自らの健康づくりとまちづくりのサポーターとして「水・湯中運動リーダー」の4期目の養成を行います。多くの皆さんの参加をお待ちしています。

日程	内容	備考
8月25日（金）	○菊池市の現状と課題、リーダーの役割 ○体力測定、ボディーマップ作り ①お茶の間筋トレ （呼吸法、調整、ボールほぐし） （Ⅰ）湯の花体操（その一、二、三、四）	
8月28日（月）	○生活習慣病予防の運動処方・指導法 ②お茶筋（強化・1-3人、ゴムバンド） （1）水中運動　基本の運動、呼吸法	
9月1日（金）	○関節症改善、フットケア ③お茶筋（統合、アンクルウェイト） （2）水中運動　応用の運動、関節調整法	
9月5日（火）	○脳卒中予防、口腔ケア（嚥下体操） （3）水中運動　減量運動、関節強化法	
9月8日（金）	○認知症・うつ・閉じこもり予防 （Ⅱ）湯の花体操（その五、六、七、八） ◇指導法・演習Ⅰ	
9月15日（金）	○カウンセリング・グループワーク（傾聴） ○体力測定演習 ◇指導法・演習Ⅱ	修了・認定式

とき
8月25日（金）、8月28日（月）、9月1日（金）、9月5日（火）、9月8日（金）、9月15日（金）のいずれも、午後1時～午後4時
ところ　菊池市福祉会館、南中学校室内プール、市内観光宿泊施設を予定
※場所は、決定後に参加者に正式にお知らせします。
募集対象　菊池市民で、水中運動に興味があり、参加後健康づくり推進活動にお手伝いをしていただける人。
持参品　運動しやすい服装、水筒、タオル、筆記用具、ノート
定員　20人
講師　温泉利用指導者・健康運動指導士・障害者スポーツ指導員、AEA、AT&RI、WABA認定インストラクター
　古賀真澄氏、古澤ゆかり氏
主催　菊池市
問い合わせ・申し込み先
健康推進課国保・医療給付係

8月のモシモシ健康情報
☎096(385)3300（24時間）

月：子どもの熱中症
火：熱中症に注意しましょう
水：しみ・そばかすのケア
木：歯磨き剤の選び方
金：手掌多汗症
土日：「性のこと考えよう」シリーズ⑩ 健康障害と性