

はじまります！今年の複合健診

複合健診は、生活習慣病健診および各種がん検診を同じ日に同じ会場で受けることができる健診です。5月に実施した健診希望調査をもとに複合健診を実施します。健診を申し込まれた人には問診票などを7月中旬に送付しています。申し込まれていない人も受診できますので、お問い合わせください。

健診会場 菊池養生園（菊池広域保健センター）

健診項目・自己負担金

項目	内容	自己負担金	
生活習慣病健診	身体計測、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査、内科診察	19歳～39歳	2,000円
特定健診（40歳～74歳国保加入者）	身体計測、血圧測定、尿検査、心電図検査、血液検査、内科診察	40歳～69歳 70歳以上	1,500円 800円
後期高齢者健診	身体計測、血圧測定、尿検査、血液検査、内科診察	75歳以上	800円
胃がん検診	検診車でのバリウムによる胃部X線検査	30歳～69歳 70歳以上	1,000円 500円
乳がん検診	検診車での超音波検査	20歳～69歳 70歳以上	1,000円 300円
	検診車でのX線乳房検査（マンモグラフィ）	40歳～69歳 70歳以上	1,000円 500円
子宮がん検診	検診車での子宮頸部がんの検査	20歳～69歳 70歳以上	1,000円 400円
大腸がん検診	便潜血検査のみ（大腸内視鏡検査ではありません）	30歳～69歳 70歳以上	500円 200円
結核健診	検診車での胸部X線検査（65歳以上）	無料	
腹部超音波検診	検診車での腹部超音波検査	19歳～69歳 70歳以上	1,500円 1,000円

※血液検査は、肝機能、腎機能、血糖、貧血検査などです。
※対象年齢は、平成23年3月31日時点での満年齢です。（後期高齢者健診を除く）

健診日程

健診月日		該当地区
8月	1日（日）	南古閑、北古閑、野間口、東原、上西寺、北宮
	2日（月）	上古閑、甲森北、乙森北、今、上赤星、下赤星、小川、九の峰、姫井、楠原
	3日（火）	川辺南、川上、川下、出分、高永、伊坂住宅、伊坂、北桜ケ水、南桜ケ水、湯舟、平、高柳、高柳住宅、あさひが丘
	4日（水）	岩本住宅、岩本、伊萩、妻越、片川瀬、尾足、大迫、小原、津留、新明団地
	5日（木）	片角、袈裟尾、切明、飛熊、北住吉、永南、田吹、村吉
	6日（金）	西迫間、東迫間、遊蛇口、三万田、久米一、高江出分、高江、福本一、福本団地、東原団地
	7日（土）	栄町、立石、北原、元村、上橋田、下橋田、七城松島、小野崎、打越、大尺、新村
	8日（日）	築地、亘、五海、砂田西団地、間所、菰入、甲佐町、雇用促進住宅、新古閑、清水
	9日（月）	久米二、竹の下、薬師、上高江、福本二、蟹穴、羽根木、西郷、西郷従業員住宅、荒牧、加恵、本村、七城田中、戸田島
	10日（火）	山崎、上水次、下水次、岡田、流川、辺田、瀬戸口、台、高田、内島、林原、梶迫、板井、前川、岩瀬、宮園
	11日（水）	富の原中央、富の原台、小木、稗方、堀切、玉祥寺
	12日（木）	高野瀬、七坪、市野瀬、中野瀬、戸豊水、神来
9月	1日（水）	富、泗水田中、富出分、迫田団地、堂迫団地、朝日団地、北原団地、鉾の甲、柏、伊野、杉生、古川、滝黒仁田、伊倉
	2日（木）	富の原一、富の原西、永山、立門、木護、生味、木佐木、金峰、道園、篠倉、茂藤里、戸豊水（中尾）、大柿、菊池平野
	3日（金）	南山手、上住吉、南住吉、富納、永、永出分、泗水平野、井戸方、泗水佐野、糠泉、辰頭団地
	4日（土）	桜山一、桜山二、桜山三、桜山四、桜山五、桜山六、桜山七、桜山八、桜山九、田島一、田島二、田島団地、猪の目、岡
	5日（日）	富の原東、富の原北、穴川、鳳来、龍門1、長野、寺小野、染土、雪野、太田
	6日（月）	東正観寺、西正観寺、大琳寺、中西寺、下西寺、辻、上長田、下長田、大塚
	7日（火）	村田、深川、迎町、中央通、横町、立町、正院町、上町、中町、下町
	8日（水）	植古閑、八瀬、花房台、伊牟田、戸城、日生野、原細永、鍋倉、菊池佐野、上木庭、下木庭
	9日（木）	岩平、塚原、長六、下組、神鶴、菊池松島、柿木平、日向、中原、藤田、木柑子、上出田、下出田

※指定された健診日程で都合の悪い人やまだ申し込みをしていない人はお問い合わせください。
※受付時間は午前7時～午前11時30分ですが、混雑を避けるため、申し込みをもとに時間を指定しています。
※当日は、健診会場まで送迎バスを用意しています。

問い合わせ先 健康推進課健康推進係
☎0968(25)7219

特定健診について

菊池市国民健康保険以外（社会保険など）の加入者は、加入している医療保険者が菊池養生園を健診機関として指定している場合のみ受診することができ、送迎バスも利用できます。その場合、必ず受診券と保険証を持参してください。詳しくは、加入先の医療保険者（勤め先など）にお尋ねください。

情報 つう

問い合わせ先に各課の直通番号を記載しています。
各総合支所の問い合わせはこちらです。
七城総合支所 ☎0968 (25) 1000
旭志総合支所 ☎0968 (37) 3111
泗水総合支所 ☎0968 (38) 2112

お知らせ



「各イベントを中止します」

次のとおり予定していましたが、イベントは、口蹄疫ウィルス拡散防止のため、中止します。皆さんのご理解をお願いします。

中止するイベント

- ・8月7日（土） 菊池夏まつり
 - ・8月13日（金） 第3回孔子公園映画まつり
 - ・8月14日（土） しすい孔子公園夏祭り
 - ・8月21日（土） 第3回旭志夏祭り三四季の里旭志
 - ・8月28日（土） 第17回七城映画の日
- 商工観光課
☎0968 (25) 7223

ご存知ですか？介護予防事業①足腰げんき教室

高齢者がいつまでも元気に住み慣れた地域で暮らしているように介護予防事業として「足腰げんき教室」を実施しています。この教室は、介護認定者を除く65歳以上の人へ実施した基本チエックリストより、膝や腰の痛みがあり長歩ぎができない、階段を利用する時手すりが必要、この1年間に転倒したことがあるなどの運動機能の低下がある人を対象に実施しています。対象の人には、生きがい推進課より連絡しますのでぜひ参加してください。

回数 週1回の3カ月間

内容 運動指導士による体操指導

対象者 運動機能の低下のある特定高齢者

※特定高齢者とは、基本チエッ

フリストおよび生活機能検査の結果、生活機能低下があると判断された人です。
これまでに参加した人の感想
「正しい動作を習ったことで無理なく体力が回復して、動作が機敏になり、少しスリムになりましたよ。1年前につまずき、踝と膝の関節を痛めたが、足の筋肉を強くしたことでよくなりました。今も1日2回の体操と散歩を続けています」

田中美智さん（☎ 高野瀬）
「教室に参加したみなさんと心をつなげて掛け声かけて、がんばったおかげで足腰も元氣になりました。みんなに励まされたり、勇気をもらうことができました。今ではお風呂の中でも続けております。バスに乗って、外出できるようになりました」

問い合わせ先

生きがい推進課包括支援係
☎0968 (25) 7216



いすに座ってできるきくちゃん体操17筋力トレーニング・道具なし編

1つの体操は3秒間を1回行います。必ず大きな声で数えます。自分の体調に合わせて無理をしない範囲で行います。動いている（伸ばしている）筋肉を意識して行います。

効果のある筋肉 太ももの前の筋肉・すねの筋肉
効果

- ・膝痛の予防と軽減につながります。
- ・立ち上がり、歩行などの動作がしやすくなります。
- ・転倒予防につながります。

注意点

- ・手は椅子をつかんで行いましょう。
 - ・反対の足は床に固定します。
 - ・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。
 - ・背中をつけて行います。
 - ・上げた足はゆっくりとおろします。
- 「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
☎0968 (25) 7215



片方の膝をまっすぐ伸ばし、つま先を自分の方に向けて、あげます。終わったら、足をおろします。

コイヘルペスウイルス病に注意してください

熊本県下の河川でコイヘルペスウイルス病のコイへの感染が依然として確認されています。コイヘルペスウイルス病は、

コイ特有の病気であり、死亡率が非常に高く、感染力も強い病気です。発病するとコイには目立った外部症状は見られませんが、行動が緩慢となったり、餌を食べなくなるといった症状が現れます。コイヘルペスウイルス病は、感染したコイとの接触

や水を通じて他のコイに感染しますが、コイ以外の魚や人への感染はなく、感染したコイを食べても人体に影響はありません。感染拡大を防止するため、熊本県内水面漁場管理委員会指示により、県内の河川や湖沼などで採捕したコイを他の河川や湖沼などに放流することを禁止（指示）しましたので、採捕されたコイの取り扱いには十分ご注意ください。

問い合わせ先 熊本県内水面漁場管理委員会事務局
☎096 (333) 2456