

健康福祉

健康に心掛けましょう

◇本市の国保医療費は1人当たり年間約36万円逐年増加傾向にあります ◇日ごろから適度な運動やバランスのとれた食生活を心掛け、病気にかかったときはかかりつけ医の指示を守るなど、病気の早期発見、早期治療に努めましょう ◇ジェネリック医薬品を利用し、医療費の抑制に努めましょう

上手なお医者さんのかかり方

- ◇医療機関のかけ持ちはやめましょう
- ◇時間外や休日受診はなるべく避けましょう
- ◇薬を必要以上に欲しがるのはやめましょう
- ◇かかりつけ医を持ち、指示を守りましょう

かかりつけ医を選ぶポイント

- ◇自宅から近くて、通院に便利
- ◇病気や治療方法を的確に説明してくれ、薬の名前も教えてくれる
- ◇精密検査や高度な医療が必要などきに、ほかの病院や専門医を紹介してくれる
- ◇親身になって相談に乗ってくれる



国民健康保険課216-1228

一部負担金の減免

◇災害を受けたときや事業・業務の休・廃止、倒産・解雇などによる失業(定年・自己都合退職を除く) 疾病、負傷などで収入が著しく減少したときは、医療費の自己負担額が減免されることがあります 国民健康保険課216-1228

国保税の軽減・減免など

①軽減

◇倒産・解雇などで平成21年3月31日以降に離職し、離職日に65歳

未満の人で、雇用保険の特定受給資格者が特定理由離職者

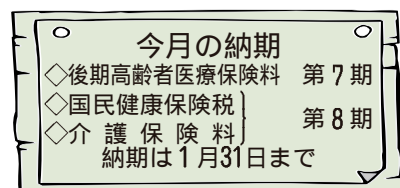
②減免

◇平成23年中の所得が600万円以下で失業(定年・自己都合退職を除く)や休・廃業、疾病などで所得が前年の7割以下に激減し、国保税の納付が困難な人

①②共 申必要 国民健康保険課216-1229

後期高齢者医療保険料の納付方法変更

◇今年4月分の特別徴収を中止し、口座振替を希望する人は1月18日までに手続きを ※今までに申出書を提出している人は手続き不要 国民健康保険課216-1268、各支所の福祉課・保健福祉課



ケアハウスを利用しませんか

◇60歳以上で自炊ができないなどの身体機能の低下が認められる人 ◇入浴や食事の提供を行い、緊急時にも対応します

施設名	電話番号
優和の里(吉野町)	243-0565
旭ヶ丘園(平川町)	262-2222
桜の苑(下福元町)	284-6383
夾竹灯(山田町)	264-6715
ライフィン鴨池(下荒田四丁目)	213-5222
クレール下荒田(下荒田二丁目)	255-5521
ケアハウス西陵(西陵一丁目)	282-4373
寿楽苑(下田町)	248-5151
ケアハウス出合い坂(草牟田一丁目)	223-3138
シルバーフラット武岡台(小野町)	283-6870
大原の里(本名町)	294-2510
サンファミリーきいれ(喜入前之浜町)	343-1885
ケアハウス照国(照国町)	226-3141
ケアハウスしゅうゆう(山田町)	275-9881
にじの郷小松原(小松原一丁目)	210-5130

各ケアハウス

民生安定資金借り入れ申し込み

◇資金の用途...事業に必要な設備資金など(生活資金などは不可) ◇市内に住み、原則として市民税が均等割以下の人 ◇貸付額...1世帯100万円以内 ◇返済期間...6年以内(4カ月の据置期間を含む) ◇利率...年3%以内 ◇連帯保証人...1人(市内に住む別世帯の人) 地域福祉課216-1244

平成24年度市民福祉手当

◇昨年10月1日(20歳未満の人は昨年4月1日)現在で本市に1年以上住み、身体か精神障害者手帳1・2級や療育手帳A₁・A₂・B₁を持ち、今年度申請をしていない人(特別障害者手当などの受給者や障害者施設の入所者などを除く) ◇申請期限...20歳未満の人は3月31日、20歳以上の人は9月30日 ◇必要なもの...手帳、申請者名義の通帳、印鑑 障害福祉課216-1273(FAX216-1274) 各支所の福祉課・保健福祉課

福祉有償運送申請の受け付け

◇自家用車を使って、障害のある人などを有償で病院などに送迎する事業を行うには、市が設置する福祉有償運送運営協議会で協議後、運輸支局へ申請し、登録を受ける必要があります 社会福祉法人、NPO法人など ◇受付期間...1月10日~17日 障害福祉課216-1273



障害に関する相談

◇身体・知的・精神・発達障害の各種障害専門相談員が障害者(児)やその家族などからの相談に応じます 所かごしま市民福祉プラザ 料無料 障害者基幹相談支援センター226-1200、障害者虐待防止センター226-1216

訪問歯科指導

◇歯の健診や口の中の手入れのアドバイス 对在宅で寝たきりの人 中央保健センターか東部保健センター

不幸な命の猫を増やさないために

◇不妊去勢手術を行い、無理のない飼養数に努めましょう ◇猫を虐待したり、捨てたりする行為は

法律で禁止されています 生活衛生課258-2335

地域猫活動

◇地域猫活動は、ふん尿や鳴き声などの被害の軽減、良好な生活環境、飼い主のいない猫の減少につながります ◇地域猫の不妊去勢手術費の一部を助成しています

生活衛生課258-2335

はたちの献血キャンペーン

◇1月と2月は輸血用血液が非常に不足します。新成人の皆さんのご理解とご協力をお願いいたします ◇献血場所...献血プラザかもいけクロス(鴨池新町)257-3141、献血ルーム天文館(東千石町)222-6511 生活衛生課258-2329



けんけつちゃん

講座・催しなど

認知症サポーター養成講座

◇認知症の人への対応などビデオ上映を交えた講話 市内に住むか通勤する人 期1月19日(土)13時30分~15時 所市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定40人程度 料無料 申電話かファクスで氏名、電話番号を認知症の人と家族の会鹿児島支部257-3887(FAX同じ)へ ※当日受け付け可。地域や職場などに講師が訪問して行う講座もあります

身体障害者パソコン講座

◇①ワード応用 ②エクセル応用 ③インターネット基礎 市内に住む18歳以上の身体障害者手帳を持つ人で、①②は肢体不自由・内部障害者 ③は聴覚障害者 定各6人(超えたら抽選) ◇申込期限...1月19日 市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館)252-7900(FAX253-5332)

ハンセン病問題に関するシンポジウム

◇ハンセン病に対する正しい知識の普及啓発を図るためのシンポジウムや演劇など 期2月9日(土)13時~16時30分 所市民文化ホール 料無料 申不要 保健予防課258-2358

シャキッとシャンシャン85運動 らくらく体操講習会

「市民歌」と「おはら節」の曲に合わせて「らくらく体操」を覚えて、家庭でグループで、地域みんなで健康づくりに生かしませんか

◇講師 徳田修司氏(鹿児島大学教育学部教授)

期2月5日(火)13時30分~15時30分 所勤労者交流センター(中央町10キヤンセビル8階)

料無料 申不要

※動きやすい服装でお越しください 中央保健センター258-2370



私からも らくらく体操で 楽しく長生き

◇お達者クラブなどでらくらく体操を紹介しています。参加者の皆さんは、保健師さんから指導を受けるうちに、それぞれの動作が及ぼす効果などが分かり、今ではすっかり定着しました。

◇これからも6分間のこの体操をより多くの皆さんに知っていただき、住みなれた地域で元気に楽しく長生きできるように努めていきたいと思っています。



園田 護さん(吉野東校区社会福祉協議会会長)

各支所の福祉課・保健福祉課・保健所 問い合わせ先

- 谷山福祉部福祉課 ☎269-8472-8473 FAX267-6555
- 伊敷福祉課 ☎229-2113 FAX229-6894
- 吉野福祉課 ☎244-7379 FAX243-0816
- 吉田保健福祉課 ☎294-1214 FAX294-3352
- 桜島保健福祉課 ☎293-2360 FAX293-3744
- 喜入保健福祉課 ☎345-3755 FAX345-2600
- 松元保健福祉課 ☎278-5417 FAX278-4189
- 郡山保健福祉課 ☎298-2114 FAX298-2916
- 保健所代表 (保健総務課・生活衛生課・保健予防課・中央保健センター) ☎258-2321 FAX258-2392
- 北部保健センター ☎244-5693 FAX244-5698
- 東部保健センター ☎216-1310 FAX216-1308
- 西部保健センター ☎252-8522 FAX252-8541
- 南部保健センター ☎268-2315 FAX268-2928
- 吉田地区保健センター ☎294-1215 FAX294-3352
- 喜入地区保健センター ☎345-3434 FAX345-3437