

■申請・お知らせ

11月11日は「介護の日」

問介護保険課216-1277(₩219-4559)、長寿支援課216-1266(₩224-1539)、障害福祉課216-1272(₩216-1274)

インフルエンザの予防接種は お早めに

◇インフルエンザは例年12月~3月頃に流行します ◇ワクチンの予防効果は接種した2週間後から5カ月程度といわれています。早めに接種しましょう

間保健予防課258-2358(M258-2392)

ノロウイルス食中毒にご注意を

◇ノロウイルスによる嘔吐・下 痢症は特に秋から冬にかけて多 発します。ごく少量のウイルス でも発症するため、十分に注意 を ◇石けんでしっかり手を洗 いましょう ◇食品は中心部 までしっかり加熱 (85~90℃以 上、90秒以上)しましょう

◇嘔吐物・ 便などで汚 れた場所 は、マスク・ 手袋・ペー パータオル



などを使用し、塩素系漂白剤 で適切に消毒を **問生活衛生課** 258-2331(M258-2392)

国民健康保険証の再交付

◇保険証をなくしたり汚したときは再交付できます ◇必要なもの…本人確認書類(免許証など)、世帯主の印鑑、汚したり破損したときはその保険証

医療費の一部負担金の減免

◇災害にあったときや事業や業務の休・廃止、倒産・解雇などによる失業(定年・自己都合による退職は除く)、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

問国民健康保険課216-1228 (₩216-1200)

後期高齢者医療保険料の□座 振替への変更

◇来年2月分の特別徴収(年金からの支払い)を中止し、□座振替を希望する人は、今月14日までに手続きを済ませてください(保険料の総額はかわりません) ◇必要なもの…保険証、通帳の(本人以外の□き落としを希望するときは、本人の印鑑も必要) ◇引き続き年金からの支払いを希望する人や、申出書を提出済みの人は手続き不要 間長寿支援課 216-1268(配224-1539)、各支所の福祉課・保健福祉課

◆ **今月の納期**◆ 後期高齢者医療保険料 第5期 ◆ 国民健康保険税 第6期 ◆ 介護保険料 料 第6期 ・ 納期は12月1日まで

活用してください! 市登録「元気高齢者」

地域で高齢者を見守りませんか 「ともしびグループ」募集

◇地域のひとり暮らしや寝たきりの高齢者へ、声かけ活動や在宅福祉に関する情報を提供するボランティアを「ともしびグループ」(個人・団体)として募集しています 間サンサンコールかごしま099-808-3333(||派長寿支援課224-1539)

12月3日~9日は「障害者週間」

◇障害や障害のある人への理解を深め、誰もが自然に手助けすることのできる「心のバリアフリー」を広めましょう 間障害福祉課216-1272(₩216-1274)

心身障害者扶養共済制度掛金 払込証明書の発行

◇掛金は年末調整や確定申告の ときに控除が受けられます

◇証明書は障害福祉課で発行します 間障害福祉課216-1273(₩216-1274)

平成26年度市登録通訳者を募集

◇登録可否決定のための面接などを行います 対手話通訳士試験・手話通訳者全国統一試験・全国統一要約筆記者認定試験の合格者 期来年1月31日(土)10

時~ **励**かごしま市民福祉プラザ 申はがきかファクスで住所、氏名、年齢、電話番号を12月26日(必着)までに〒892-0815 易居町1-2市手話通訳者・要約筆記者派遣運営協議会219-5882(**M**同じ)へ

A E D (自動体外式除細動器)設 置施設の公表・設置情報の募集

◇一般の 人が使え るAED を設置し

てある施



設をかごしま i マップに掲載しています(民間施設は情報提供のあった施設のみ) ◇掲載可能な情報を設置事業者から随時募集しています 間生活衛生課258-2329(₩258-2392)

犬の飼い主の皆さんへ

◇犬の放し飼い は危険です。散 歩のときも引き 綱をつけましょ



う ◇散歩中の犬のフンは必ず 持ち帰り、おしっこもペットボ トルなどに入れた水で流すなど 気配りをしましょう 間生活衛 生課258-2335(₩258-2392)

12月 1 日は世界エイズデー

◇HIV(エイズウイルス)感染の有無は検査を受けないとわかりません。◇保健所では平日の昼間に毎週1回、平日の夜間に毎月1回、無料匿名のHIV抗体検査を行っています。※無料・予約不要・匿名。◇検査の日時など詳しくは市ホームページをご覧ください

休日のエイズ検査

期11月30日(日)13時~16時

所保健所 料無料

申不要 ※匿名

間保健予防課258-2358(<mark>M</mark>258-2392)

今日もいきいき! 輝きライフ



"らくらく体操"でシャキッとシャンシャン85!

健康づくりやいきがいづくりに取り組んでいる皆さんをご紹介します。

お達者クラブ 二俣にこにこ会

桜島の二俣地域では、早朝の農作業などを終え、公民館に集まり、一服お茶を飲んでからお達者クラブが始まります。毎月2回、約15人の会員が集まり、らくらく体操や二俣にこにこ体操、保健師やボランティアによる講話、ゲームで元気に楽しく活動しています。

気の合った会員同士のおしゃべりも楽しみの一つで、「もっと集まりたい!」との声が上がるほど。これからもお達者クラブで、健康づくり、介護 予防、元気な地域づくりに取り組んでいきます。

お達者クラブとは?

介護予防のために、外出する機会の少ない皆さんが、体操や創作活動などを通じて、心身の機能低下を防ぎ、生きがいをもって暮らせるよう保健師や健康づくり推進員が、地域の皆さんとともに、地域の公民館などの身近な施設で実施しています。

身近なお達者クラブの場所など詳しくは**各保健センター・保健福祉課**へ。