

特別障害者手当の支給

寝たきりか、2つ以上の重度の障害により日常生活で常時特別の介護が必要な20歳以上の人 ※障害者手帳の有無は問いません 問障害福祉課☎216-1273 FAX216-1274、谷山福祉部福祉課☎269-8472FAX267-6555

健康・生活支援

口腔機能向上や栄養改善のための短期集中予防サービス事業

3～6カ月で個別相談、指導を行います(全6回) 対口腔機能の低下や低栄養の恐れのある、①一定の要件を満たす要介護認定を受けていない65歳以上の人、②要支援認定を受けている人 所口腔機能向上…委託歯科医院、栄養改善…委託事業所 料1回250円 問保健予防課☎803-6927 FAX803-7026

熱中症は予防が大切です

熱中症は、体が暑さに慣れていない梅雨の晴れ間や梅雨明けに増加する傾向があります 日頃からウォーキングなどで汗をかき、暑さに備えた体づくりをしましょう 問保健予防課☎803-6927 FAX803-7026



食中毒にご用心

気温が高くなると、細菌による食中毒が発生しやすくなるため、以下のことに注意を 調理前や下ごしらえの後は必ず手を洗う 調理器具は熱湯や塩素系漂白剤などで消毒 肉・魚・卵などは冷蔵庫で保存し、なるべく早く食べる(調理後、食品の常温での放置は避ける) 食品は十分に加熱する(中心部が75度以上で1分以上) 問生活衛生課☎803-6885FAX803-7026

夏の蚊にご注意ください

暑い時期は、蚊が発生しやすくなり、特にヒトスジシマカは、ジカ熱やデング熱といった感染症を媒介するため注意が必要です 虫よけ剤を使用し、長袖・長ズボンの着用を 問感染症対策課☎803-7023FAX803-7026

夏の感染症予防

プール熱(咽頭結膜熱)、手足口病、夏風邪などのウイルスによる感染症を予防するため、外出後や食事には手洗い・うがいの徹底を 問感染症対策課☎803-7023FAX803-7026

認知症介護の無料電話相談

介護経験者が悩みや不安に寄り添います 期休日、年末年始を除く月～金曜日の10時～16時 問認知症の人と家族の会鹿児島県支部☎257-3887FAX251-3928

認知症による行方不明防止のためのGPS購入費用助成

行方不明になる恐れのある高齢者を介護する、市内に住む家族 補助額…上限1万円(通信費などを除く) ※事前申請が必要 問認知症支援室☎808-2805FAX224-1539

講座・イベント

応募要領は20面

はーと講座パソコン教室(ワード)

市内に住む精神障害のある人 ※精神障害者保健福祉手帳・診察券などの証明が必要 期7月8日～29日の毎週土曜日10時～12時(全4回) 所市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく) 定3人 料金や申し込み方法など詳しくははーと・ぱーく☎070-1371-6837FAX206-8571

家族介護講習会

市内に住み、高齢者を介護している人や介護技術を習得したい人 期8月9日(水)10時～16時 所青年会館 定30人 料無料 申郵送かファクスで6月30日(必着)までに☎892-8677 山下町11-1長寿支援課☎216-1267FAX224-1539へ



市知的障害者福祉センター

ふれあい館クイズ&スタンプラリー

市内に住み、療育手帳などの交付を受けている人か、同程度の障害と認められる人と家族や介護者のグループ 期8月9日(水)・10日(木)の10時30分～13時～、14時～ 定各20人(先着順) 料無料 申電話で6月20日からふれあい館☎264-8711 FAX264-8884へ

健康長寿のためのワンポイントアドバイス

口腔機能の低下を予防しよう ～めざそう!すこやか長寿～

「食べる」「話す」「笑う」「呼吸する」など、口腔機能は、私たちが生きていく上で重要な役割を果たしています。口腔機能が低下し固いものがかみにくくなると、食べられる物が少なくなることでも低栄養を引き起こしたり、また、うまく飲み込めずに食べ物などが気管に入り、誤嚥性肺炎になってしまうこともあります。

口腔機能の低下を予防するポイント

口や頬の筋肉を動かしたり、舌を上下左右に動かしたりする口腔体操がお勧め。食事前に行うと効果的で、食べ物をスムーズに飲み込む手助けをしてくれます。



市歯科医師会上稲葉 隆氏

お口の健康は全身につながっています。かかりつけ歯科で定期的に診てもらうことが大切です。一生を通じて生き生きとした生活を送るために、口腔機能を維持していきましょう。

【長寿あんしん課☎216-1186FAX224-1539】

健康にやさしいお店

終日禁煙の「たばこの煙のないお店」や、栄養バランス、野菜量、塩分などの基準を満たした「体にやさしいかごしまメニューのお店」を利用してみませんか。

※登録店は市HPで随時紹介。募集も行っています 問保健政策課☎803-6861FAX803-7026



ケアハウスを利用しませんか

ケアハウスは、個室で生活しながら、食事、入浴などの基本的なサービスを受けられる施設です。

対60歳以上で、自炊できない程度の身体機能の低下などが認められ、自立して生活することに不安がある人 料入居時の預り金や収入に応じた利用料(毎月8～21万円程度)



Table with 2 columns: 施設名 (Facility Name) and 連絡先 (Contact Information). Lists various care homes like 優和の里, 旭ヶ丘園, etc.

市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 第2期身体障害者パソコン講座

応募要領は20面

Table with 2 columns: コース名 (Course Name) and 日時 (Date/Time). Lists computer courses for people with physical disabilities.

市内に住み、身体障害者手帳を持つ18歳以上の人 ※要約筆記者・手話通訳者のサポートが必要なときは、事前に申し出が必要

定各7人 料無料

申電話かファクス、メールでコース名も6月29日までにゆうあい館 ☎252-7900FAX253-5332 yuuaikan@dondon-net.or.jpへ ※水曜日を除く



健(検)診を年に1回受診しましょう

■特定健診…40歳以上の本市国民健康保険の加入者が受診できます(無料。保険証が必要)

問サンサンコールかごしま☎808-3333 FAX216-1200(国民健康保険課)

■長寿健診…市内に住む後期高齢者医療保険の加入者が受診できます(無料。保険証と「いきいき受診券」が必要)

問長寿支援課☎216-1268FAX224-1539

■がん検診…市内に住む40歳以上(子宮がん検診は20歳以上)で職場などで受診機会のない人が受診できます(保険証が必要)

問がん検診専用ダイヤル☎214-5489FAX803-7026



市ホームページ



市ホームページ



市ホームページ