

感染症対策をしっかりと

◇正月やはたちの集いなどで人の移動や集まりが増えると、インフルエンザや新型コロナの感染が拡大しやすくなります。手洗いや換気などの基本的な感染対策をしましょう
 ◇発熱などの症状があるときは、かかりつけ医か外来対応医療機関に相談を。受診相談先に迷うときは、**市HPかコロナ相談かごしま☎833-3221**(24時間対応)、**受診・相談センター☎216-1517**(8時30分～17時15分。土・日曜日、休日、1月3日までを除く)へ



市ホームページ

福祉コミュニティセンター短期講座

講座名	日時	定員
①脳活性化ドリルで脳力アップ!!	1月26日(金) 13時30分～14時30分	20人
②コミセン囲碁大会	2月8日(木) 9時30分～14時	50人
③いきいき健康体操	3月5日・19日の火曜日 13時30分～15時(全2回)	25人

対市内に住む65歳以上の人か障害者手帳を持つ人
料無料(教材費などは実費負担)
申直接か電話で①は1月25日、②は1月31日、③は3月3日までに福祉コミュニティセンター☎248-1200FAX248-2211へ



健康長寿のためのワンポイントアドバイス

薬の飲み方を見直そう ～めざそう! すこやか長寿～

高齢になると肝臓や腎臓などの働きが弱くなり、薬を体の中で分解したり、体の外に排泄したりするのに時間がかかるようになります。また、服用する薬の数が増えると、薬同士が影響し合っていて、副作用が起こりやすくなることもあるので注意しましょう。

薬の飲み方のポイント

- ・市販薬や健康食品も含め、使っている薬などは1冊の「お薬手帳」にまとめましょう
- ・自己判断でやめたり減らしたりせず、かかりつけ医やかかりつけ薬剤師に相談しましょう



市薬剤師会
丸野 桂太郎 氏

高齢者では使っている薬が6種類以上になると、副作用を起こす人が多くなるというデータがあります。ふらつき、めまい、食欲低下、便秘などの症状は薬が影響しているときもあります。心配なことはお気軽にご相談ください!

【長寿あんしん課☎216-1186FAX224-1539】

市中心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 第5期身体障害者パソコン講座

応募要領は20面

講座名	日時
肢体・内部・聴覚障害者 ワードの技	2月8日～3月21日の毎週木曜日 18時～20時(全7回)
エクセル講座(関数)	2月10日～3月9日の毎週土曜日 18時～20時(全5回)

対市内に住む身体障害者手帳を持ち、簡単な文字入力ができる18歳以上の人
 ※要約筆記者、手話通訳者のサポートが必要
 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1月25日までにゆうあい館☎252-7900 FAX253-5332 yuaikan@dondon-net.or.jpへ

令和5年度市民福祉手当(重度障害者(児)手当)の申請

対昨年10月1日(19歳までの人は昨年4月1日)現在で本市に1年以上住み、身体障害者・精神障害者保健福祉手帳1・2級か療育手帳A1・A2・B1のいずれかを持つこれらの障害と同程度と認められる人で、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一部の福祉施設入所者などを除く)
 ◇申請期限…19歳までの人は3月29日、20歳以上の人は9月30日
 ◇必要なもの…障害者手帳、申請者名義の通帳
問障害福祉課☎216-1273FAX216-1274か各支所の福祉課・保健福祉課

障害者控除対象者認定書の申請

認定を受けた人に、市県民税や所得税の申告のときに障害者に準じて障害者控除が受けられる認定書を交付します。
対要介護認定を受け、基準を満たす65歳以上の人
 ◇必要なもの…対象者の印鑑
問長寿支援課☎216-1267FAX224-1539か谷山福祉部福祉課☎269-8472FAX267-6555



市ホームページ

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)



施設名	連絡先
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
ライフイン鴨池(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)	☎800-2681
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

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)
 ※マイナ保険証の利用者も本市国保の保険証が必要



市ホームページ

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)



市ホームページ

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)



市ホームページ

問がん検診専用ダイヤル☎214-5489FAX803-7026

各支所の福祉課・保健福祉課、保健センター

- 谷山福祉部福祉課** 谷山支所内 ☎269-8472・8473FAX267-6555
- 伊敷福祉課** 伊敷支所内 ☎229-2113FAX229-6894
- 吉野福祉課** 吉野支所内 ☎244-7379FAX243-0816
- 吉田保健福祉課** 吉田支所内 ☎294-1214FAX294-3352
- 桜島保健福祉課** 桜島支所内 ☎293-2360FAX293-3744
- 喜入保健福祉課** 喜入支所内 ☎345-3755FAX345-2600
- 松元保健福祉課** 松元支所内 ☎278-5417FAX278-4097
- 郡山保健福祉課** 郡山支所内 ☎298-2114FAX298-2916
- 中央保健センター** 鴨池二丁目25-1-11 ☎258-2364FAX258-2392
- 北部保健センター** 吉野町3275-3 ☎244-5693FAX244-5698
- 東部保健センター** 本庁西別館1階 ☎216-1310FAX216-1308
- 西部保健センター** 永吉二丁目21-6 ☎252-8522FAX252-8541
- 南部保健センター** 西谷山一丁目3-2 ☎268-2315FAX268-2928
- 吉田地区保健センター** 本城町1687-2 ☎294-1215FAX294-3352
- 喜入地区保健センター** 喜入町6100 ☎345-3434FAX345-3437