

国保・介護保険・後期高齢者医療保険

国民健康保険 紙の保険証の有効期限は11月30日です

◇マイナ保険証を持っていない人へこれまでの保険証に代わる資格確認書を今月下旬に世帯主宛てに郵送します ◇窓口受け取りの手続きをした人は、今月18日から、これまでの保険証や資格確認書を持って国民健康保険課☎216-1228FAX216-1200か各支所の国保担当窓口へ ※マイナ保険証を持っている人は、マイナ保険証で医療機関などを受診してください 市ホームページ

第三者行為による傷病届

◇交通事故や傷害、犬のかみつきなどでけがをしたとき、治療費は加害者の負担が原則です ◇マイナ保険証や資格確認書を使って治療を受けるときは必ず「第三者行為による傷病届」の提出を 問サンサンコールかごしま☎808-3333FAX216-1200(国民健康保険課) か長寿支援課☎216-1268FAX224-1539

介護への理解を深めましょう

◇介護への理解と認識を深め、介護を必要とする人や介護をしている人を支援しましょう ◇地域社会での支え合い、交流を促進しましょう 問介護保険課☎216-1277FAX219-4559

高齢者・障害者福祉

高齢者向けデジタル相談会

内スマートフォンの使い方など 期①11月26日(水) 9～12時、②12月10日(水)10～13時 所①オアシスケアウェルネスセンター伊敷(高齢者福祉センター伊敷)、②スパランド裸・楽・良 料無料 ※申し込み不要 ◇詳しくは各オアシスケアウェルネスセンター(高齢者福祉センター)などに設置のチラシか市HP、デジタル戦略推進課☎216-1115FAX216-1117へ

①介護施設ボランティアポイント事業・②高齢者いきいきポイント推進事業の登録説明会

◇介護施設でのボランティア活動などで換金可能なポイントがもらえます 対①市内に住む人、②市内に住む65歳以上で要介護認定を受けていない人 期四12月1日(月)、回12月3日(水)の14～15時 所四かごしま市民福祉プラザ、回谷山支所 定各10人程度 料無料 問市社会福祉協議会ボランティアセンター ☎221-6072FAX221-6075

ともしびグループの募集

◇地域の一人暮らしや寝たきりの高齢者への声かけ活動、在宅福祉に関する情報の提供を行うボランティア(個人・団体)を募集します 問サンサンコールかごしま ☎808-3333FAX224-1539(長寿支援課)

「心のバリアフリー」を広めましょう

◇障害や障害のある人への理解を深め、誰もが人格と個性を尊重し支え合いましょう 問障害福祉課☎216-1272FAX216-1274

心身障害者扶養共済制度掛金払込証明書の発行

◇年末調整や確定申告で掛金の控除が受けられます ◇掛金払込証明書は障害福祉課で発行します 問障害福祉課☎216-1273FAX216-1274

医療・健康

HPV(子宮頸がん)ワクチンは今月までに接種を開始しましょう

◇全3回を無料で接種できる期限は来年3月31日です 対平成21年4月2日～平成22年4月1日に生まれた女性 ◇接種回数…3回 所委託医療機関 ◇詳しくは市HPか感染症対策課☎803-7023FAX803-7026へ

インフルエンザ・新型コロナを予防しましょう

◇①外出後の手洗い、②小まめな換気、③マスクの着用など咳エチケット、④早めのワクチン接種、⑤適度な湿度の保持、⑥十分な休養とバランスのとれた食生活 問感染症対策課☎803-7023FAX803-7026

入浴時の事故に注意

◇冬場は入浴中に気を失い、浴槽の中で溺れる事故が多くなります ◇急激な温度の変化で血圧が大きく変動することなどに起因する「ヒートショック」が関係し、高齢者は特に注意が必要です ◇安全に入浴するためのポイント…①脱衣所や浴室を暖める、②湯船に入る前にシャワーやかけ湯で体を温める、③湯温は41度以下で入る時間は10分までを目安に、④食後すぐや体調不良時の入浴は控える 問保健予防課☎803-6927FAX803-7026

ノロウイルス食中毒に注意

◇ノロウイルスによる食中毒は特に冬場に多く発生し、ごく少量のウイルスでも発症します ◇①せっけんでしっかり手を洗う、②食品は中心部までしっかり加熱する、③嘔吐物・便などで汚れた場所は、使い捨てマスク・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する、④包丁、まな板、ふきんなどは洗浄後、熱湯や塩素系漂白剤で消毒する 問生活衛生課☎803-6885FAX803-7026 市ホームページ

世界エイズデーに合わせた休日のHIV検査

期12月7日(日)13～16時 所中央保健センター 料無料 申電話か市HPで11月21日～12月4日に感染症対策課☎803-7023FAX803-7026へ

講座・お知らせ

市民のための歯科健康講座

内8020表彰、お口の健康アドバイス、牧角夏美氏(スロートレーニングインストラクター)による講演「健康寿命で生き抜く～今の自分(体)と向き合う～」 期11月15日(土)13時30分～16時 所中央公民館 料無料 問市歯科医師会事務局☎222-0574か保健予防課☎803-6927FAX803-7026 ホームページ

南部保健センター 市民のための糖尿病講演会

◇講師…堀之内秀治さん(市立病院医師)、白井宗子氏(鹿児島厚生連病院管理栄養士)、高司譲氏(株)フィジカルファクトリー健康運動指導士) 期11月19日(水)13時～15時30分 料無料 ◇詳しくは市HPか同センター☎268-2315FAX268-2928へ

精神保健福祉ボランティア養成講座

内体験学習・施設見学など 対市内に住む、受講後ボランティア活動ができる人 期11月27日、12月4日の木曜日13時15分～17時(全2回) 所市精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)など 定10人 料無料 申申し込みフォームで11月13～25日に保健支援課 ☎803-6929FAX803-7026へ

難病医療講演会・療養相談会

演 題	講 師
①多発性硬化症の治療と療養生活上のポイント	野妻智嗣氏(鹿児島大学病院脳神経内科医師)
②皮膚筋炎・多発性筋炎の治療と療養生活上のポイント	高木博佑氏(鹿児島大学病院血液・膠原病内科医師)

対市内に住む①多発性硬化症患者、②皮膚筋炎・多発性筋炎患者と家族、関係者など 期①12月2日(火)13時30分～16時10分、②12月24日(水)13時30分～16時10分 所東部保健センター 定各30人(先着順) 料無料 申電話か申し込みフォームで①は11月13日、②は12月1日から保健支援課☎803-6929へ

みんなサポ応援講座

対高齢者の生活支援を行うボランティアに興味がある団体・個人 期12月5日(金) 9時30分～12時 所本庁本館2階講堂 定50人程度 料無料 申電話か郵送、ファクス、市HPなどで11月27日(消印有効)までに〒890-0062与次郎一丁目10-6長寿あんしん相談センター 本部☎813-1040FAX813-1041へ

認知症介護教室

対認知症の人を介護する家族や接し方を学びたい人 期12月11日(木)13～16時 所谷山サザンホール 定45人程度 料無料 申電話かファクス、申し込みフォームで12月4日までに長寿あんしん相談センター 本部☎813-8555FAX813-1041へ

「膠原病」との暮らし～自分と向き合ってみよう～

対膠原病患者とその家族など 期12月14日(日)13時30分～15時30分 所勤労者交流センター(よかセンター) 定50人 料無料 申電話かメールで12月8日までにかごしま膠原病の会☎090-1969-2017E-mailho.aozora@gmail.comへ

北部保健センター 知って納得！糖尿病予防

演 題	講 師
糖尿病の基礎とその予防について	加治屋昌子氏(上ノ町・加治屋クリニック院長)
糖尿病の食事療法について	中尾矢央子氏(上ノ町・加治屋クリニック管理栄養士)

対市内に住む人 期12月17日(水)13時30分～15時30分 定50人(先着順) 料無料 申電話か申し込みフォームで11月13日から同センター☎244-5693FAX244-5698へ