

国民健康保険

学生特例の手続き

◇修学のため市外に転出する学生は、申請により本市の国保に引き続き加入できます ◇既に学生特例を受けている人で、社会保険に加入した人や学校を卒業する人は脱退の手続き、修学延長する人は延長の手続きが必要です **問**サンサンコールかごしま ☎808-3333 FAX216-1200(国民健康保険課)

高齢者・障害者福祉

带状疱疹の定期接種

対市内に住む65・70・75・80・85・90・95・100歳になる人、**区**60～64歳でヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能の障害を有する人、**区**100歳以上の人(今年度のみ) **期**3月31日(火)まで **所**委託医療機関 **要**住所・年齢が確認できるもの、市が送付する予診票(**区**の対象者は身体障害者手帳や医師の診断書なども) **料**生ワクチン…3000円、組み換えワクチン…1回当たり1万1700円(全2回。期限を過ぎたら、全額自己負担) ※生活保護受給者と市民税非課税世帯の人は無料(確認書類が必要) ◇詳しくは**市HP**か**感染症対策課** ☎803-7023 FAX803-7026へ

高齢者福祉バスをご利用ください

利用月	申込期限
6・7月分	4月10日
8・9月分	6月10日
10・11月分	8月10日
12・来年1月分	10月9日
来年2・3月分	12月10日
来年4・5月分	来年2月10日

対高齢者クラブか60歳以上の人を一定数以上含む団体 **申**直接か郵送、ファクス、申し込みフォームで団体名、代表者氏名・住所・連絡先、利用人数、利用希望日(第3希望まで)を各期限(必着)までに〒892-8677山下町11-1**長寿支援課** ☎216-1266 FAX224-1539へ



軽費老人ホーム谷山荘入居者募集

対市内に住む60歳以上で自炊できる人 ※所得要件などあり **料**1人用1万1000円、2人用1万5400円(月額) **問**軽費老人ホーム谷山荘 ☎・FAX267-1396

すこやか入浴をご利用ください

◇70歳以上の人が敬老パスか友愛パスを  市内の公衆浴場組合加盟の浴場で提示すると100円で入浴できます(年度内最大30回) ※残回数は繰り越し不可 **問**敬老パスは**長寿支援課** ☎216-1266 FAX224-1539、友愛パスは**障害福祉課** ☎216-1273 FAX216-1274

お知らせ

4月1日から夜間急病センターの診療時間・診療日が変わります

◇外科の診療時間が23時までになります ◇内科・小児科の診療受付終了時刻が翌朝6時30分になります ◇産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科の診療日が土・日曜日、祝日などのみになります ◇詳しくは**市HP**か11面「休日と夜間の救急診療」をご覧ください **問**サンサンコールかごしま ☎808-3333  FAX803-7026 (保健政策課)

今年度のがん患者ウィッグ・乳房補整具購入費補助の申請期限は3月31日

対市内に住み、がん治療による脱毛や乳房の変化のため、ウィッグや乳房補整具が必要な人 ◇詳しくは**市HP**か**保健予防課** ☎803-6927 FAX803-7026へ 

任意後見・遺言などに関する公証人の相談会

期3月28日(土)9時30分～11時30分 **所**松元公民館 **料**無料 **申**電話で**鹿児島公証人合同役場** ☎222-2817 FAX222-2391へ

イベント・講座

こころのセルフケアコーナー

内自殺対策強化月間に合わせた、「こころ」のセルフケアに関する図書や自殺予防に関する啓発パネルの展示 **期**3月21日(土)まで **所**市立図書館、天文館図書館 **問**保健支援課 ☎803-6929 FAX803-7026

鹿児島いのちの電話 公開講座

内カウンセリングや心理学、社会問題に関する講座 **期**5月開講 ◇公開講座を受講した人で、いのちの電話相談員として活動することを希望する人は、養成講座を受講することができます **申**詳しくは**鹿児島いのちの電話協会HP**か**事務局** ☎250-1890へ



精神保健福祉交流センター(はーと・ぱーく)の講座

①**精神保健福祉講座**、②**家族講座**
内桑原主税氏(精神保健福祉士・公認心理師)による講演①「スマホ・SNS依存からこころを守る～その使い方大丈夫?～」、②「スマホ・SNS依存 家族でできる予防と対策」
期3月28日(土)①10～12時、②14～16時 **定**①30人、②10人
料無料
申直接か電話で3月21日までにはーと・ぱーく ☎070-1371-6837へ

市心身障害者総合福祉センター(ゆうあい館) 第1期身体障害者スマホ・パソコン講座

コース名	日時
肢体・内部・聴覚障害者 MOS試験対策エクセル講座(前期)	5月9日～6月20日の土曜日 18～20時(全7回)
肢体・内部・聴覚障害者 スマホ講座 ★	5月12日～6月9日の火曜日 18～20時(全5回)
肢体・内部・聴覚障害者 初めてのパソコン	5月14日～6月11日の木曜日 15～17時(全5回)
肢体・内部・聴覚障害者 MOS試験対策ワード講座(前期)	5月14日～6月25日の木曜日 18～20時(全7回)

対市内に住み、身体障害者手帳を持つ18歳以上の人
 ★はスマホの持参が必要
 ※要約筆記者・手話通訳者のサポートが必要などは、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4月24日までに**同館** ☎252-7900 FAX253-5332 lyuaikan@dondon-net.or.jpへ ※水曜日を除く 

オアシスケアウェルネスセンター(高齢者福祉センター) などをご利用ください

施設名	問い合わせ先	
オアシスケアウェルネスセンター(高齢者福祉センター)	与次郎	☎250-3311
	東桜島	☎221-2081
	谷山	☎268-3331
	桜島	☎293-2951
	郡山	☎298-2278
	吉野	☎244-5681
伊敷	☎220-3700	
喜入老人憩の家	☎345-0170	
すこやかランド石坂の里	☎278-0373	

対市内に住む65歳以上の人 ※東桜島は60歳以上
料無料(浴室は1回100円) ◇利用方法など詳しくは各施設へ
【長寿支援課 ☎216-1266 FAX224-1539】

CKD(慢性腎臓病)を予防しましょう!

日本では、成人の5人に1人がCKDの疑いがあるといわれ、重症化すると人工透析や腎臓移植が必要になります。CKDになると、心筋梗塞や脳卒中の発症率が3倍に高まるという報告もあります。

- 早期発見のために、健康診断を受けましょう**
 ◇尿検査や血液検査を定期的に受け、糖尿病や高血圧など生活習慣病に気をつけましょう
 ◇かかりつけ医を持ち、疑わしいときは、腎臓の専門医を受診しましょう



CKD予防イメージキャラクター じんちゃん

- 健康診断結果のチェックポイントは「eGFR値」!**
 ◇eGFR値とは、腎臓の働きを示す数値で、値の低さで腎機能の低下が分かります
 ◇eGFR値やたんぱく尿で再検査を指摘されたら、まずかかりつけ医やCKD登録医を受診しましょう



CKD登録医

- CKD予防ネットワーク**
 ◇CKD登録医と腎臓診療医が連携して治療するシステムです
 ◇服用している薬の確認などはCKD登録薬剤師に相談しましょう



CKD登録薬剤師

- 世界腎臓デー inかごしま**
 ◇CKD予防啓発の展示をしています。詳しくは**市HP**へ
【保健政策課 ☎803-6861 FAX803-7026】



市ホームページ