

平成 29 年度開設の地域密着型サービス事業所を公募します

☎ 高齢者支援課介護保険係
☎ 63-1418

高 齢者が介護を必要としても住み慣れた地域で生活を続けていくため、在宅を中心とした、通い・訪問・宿泊のサービスへの柔軟な対応が必要です。

サービス提供の担い手として、小規模多機能型居宅介護を運営するサービス事業者を公募します。

●公募の内容

- サービスの種類 小規模多機能型居宅介護
- 整備地区 海陽中学校校区と第四中学校校区の 2 カ所

●申込方法

9 月中に市ホームページに掲載予定の「平成 29 年度開設分地域密着型サービス事業所募集要項」にて申請書類や申し込み方法などをご確認ください。

●申込締切

10 月 3 日(月)～ 10 月 31 日(月)
(午前 8 時 30 分～午後 5 時 15 分)
※期日厳守。土・日・祝祭日は除きます。

※応募は法人に限ります。
※整備地区以外の事業所も応募できますが、審査に影響します。

長引く咳は「風邪?」・・・「結核」かも!? 結核 (レントゲン) 検診を行います

☎ 保健センター
☎ 63-1133

結 核の感染は発病した人の咳やくしゃみと共に飛び散った結核菌を直接吸い込むことで起こります。特に高齢者は若い頃に結核菌に感染した可能性が高く、結核菌は長い間感染者の体内に潜伏するため、免疫力や体力が落ちると発病しやすいといわれています。結核は今も 1 日に 56 人の新しい患者が発生し、6 人が命を落としている日本最大の感染症です。

レントゲン撮影により、重症化を防いだり、大切な家族や周りの人への感染拡大を防いだりもできます。無料ですので、対象者はもれなく受診してください。郵送した「レントゲン撮影券」(はがき)を持って、直接、検診会場へお越しください。

●対象者

65 歳以上の人
(平成 29 年 3 月 31 日(金)までになる人も含む。事業所・医療機関などで受診した人、平成 28 年春の複合健診で肺がん検診を受診した人は除く。)

●注意

- ①レントゲン撮影は上半身裸か無地の T シャツ (肌着) で行います。
- ②平日に受診できない人は、9 月 11 日(日)に受診してください。
- ③結果通知まで 1 カ月ほどかかりますが、異常のない人には通知しません。
- ④対象者の抽出は 8 月 16 日を基準にしています。その後転入した人は、どの会場でも受診できます。身分証 (保険証など) をご持参ください。

●健診日程

| 時間 会場 | 午前 9 時～ 11 時 30 分 | | 午後 1 時～ 1 時 45 分 | | 午後 3 時～ 3 時 45 分 | |
|-------------|-------------------|-------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|
| | 検診会場 | 対象地区 | 検診会場 | 対象地区 | 検診会場 | 対象地区 |
| 9/ 6 (火) | 桜山商店街駐車場 | 桜山 | 水島公民館 | 有明・清里 | グリーンコープ荒尾店 | 中央・桜山 |
| 9/ 7 (水) | 陸上競技場駐車場 | 中央 | 金山公民館 | 府本 | 市営八幡台団地第 1 集会所 | 八幡 |
| 9/ 8 (木) | ありあけの里 | 有明・清里 | 大島区民館 | 万田 | メディア交流館 | 万田・万田中央 |
| 9/ 9 (金) | 文化センター北側駐車場 | 中央 | 元 JA たまな府本支所 | 府本・八幡 | 小岱工芸館 | 府本・八幡 |
| 9/ 11 (日) | 荒尾市役所 | 荒尾・万田 | 荒尾市役所 | 荒尾・万田 | 保健センター | 荒尾・有明 |
| ※平日に受診できない人 | | | | | | |
| 9/ 12 (月) | 万田炭鉱館 | 万田 万田中央 井手川 | 古庄原公民館 | 平井 緑ヶ丘 井手川 | 岩本橋駐車場 | 平井 緑ヶ丘 井手川 |
| 9/ 13 (火) | 旧観光物産館 | 中央・緑ヶ丘 | 旧観光物産館 | 中央・緑ヶ丘 | 旧観光物産館 | 中央・緑ヶ丘 |

いきいき健康づくり教育講座受講者募集

☎ 保健センター
☎ 63-1133

身 近な医療福祉分野のプロがいろいろな情報を分かりやすくお話しします。年に一度の貴重な機会です。5 回以上受講された人には、講座修了証を発行します。

- 日時 10 月 6 日～ 12 月 1 日
(毎週木曜、祝日は除く)
午後 1 時 30 分～ 3 時 30 分
- 場所 医師会館 会議室
(宮内 1092-18)
- 申込締切 9 月 30 日(金)
- 申込方法 保健センターへ電話するか保健センターに来庁して申し込み
※当日会場でも申し込みできます。希望講座だけの受講もできます。
- 参加費 無料
- 主催 荒尾市地域保健医療福祉推進協議会
- 講習テーマ 医療と福祉

●講習日程表

| | 開講日 | 講習内容 | 講師 (敬称略) |
|-------|-----------|-------------------------------|---|
| 第 1 回 | 10 月 6 日 | 生きよう 花のように | 亀原了円 (本井手みのり保育園長) |
| 第 2 回 | 10 月 13 日 | 調剤薬局の新たな取り組み ～次世代型薬局を目指して～ | 開 健太郎 (あけぼの薬局薬剤師) |
| 第 3 回 | 10 月 20 日 | 自分の歯を守るために ～知っておきたい基礎知識～ | 山本直秀 (山本歯科医院副院長) |
| 第 4 回 | 10 月 27 日 | 乳がん検診あれこれ ～がんばれ麻央さん～ | 安部健司 (四ツ山クリニック院長) |
| 第 5 回 | 11 月 10 日 | 心臓の病気と日常生活 | 岩川美子 (荒尾市民病院慢性心不全看護認定看護師) |
| 第 6 回 | 11 月 17 日 | 頭と身体を元気に! ～認知症予防の為に生き生き体操～ | 川口卓司 (ゆうきの里作業療法士)、丸山佳織・嶋田将之・宮園直哉 (悠紀会病院作業療法士) |
| 第 7 回 | 11 月 24 日 | 健康に不可欠な唾液 | 内場絹代 (玉名地域保健医療センター歯科衛生士) |
| 第 8 回 | 12 月 1 日 | 心不全について知ろう! | 梶原一郎 (荒尾市民病院循環器内科統括診療部長) |

考えてみませんか? 毎日の食事のコト Vol. ①

食 生活指針は、一人ひとりの健康増進、生活の質の向上、食料の安定供給の確保などを目的として、文部科学省、厚生労働省、農林水産省が策定しています。平成 28 年 6 月に改正が行われました。

指針①食事を楽しみましょう
 ◎毎日の食事で、健康寿命をのばしましょう
 ◎おいしい食事を、味わいながらゆっくりよく噛んで食べましょう
 ◎家族の団らんや人との交流を大切に、また、食事づくりに参加しましょう

指針②1日の食事のリズムから、健やかな生活リズムを
 ◎朝食で、いきいきした1日を始めましょう
 ◎夜食や間食はとりすぎないようにしましょう
 ◎飲酒はほどほどにしましょう

食事は楽しく
おいしく
バランス良く!

指針③適度な運動とバランスのよい食事で、適正体重の維持を
 ◎普段から体重を量り、食事量に気をつけましょう
 ◎普段から意識して身体を動かすようにしましょう
 ◎無理な減量はやめましょう
 ◎特に若年女性のやせ、高齢者の低栄養にも気をつけましょう