

# 今年の特健診はもうお済みですか？

平成21年度 最後のチャンスです！12月15日から特定健康診査の追加申込みを受け付けます。

7月から11月上旬にかけて特定健診を行いました、「時期的に忙しくて受診できなかった」「今からでも受診したい」という人のために、再度健診を行います。まだ特定健診を受けていない人は、ぜひこの機会にお申し込みください。

- **対象者** 4月1日以前から国民健康保険に加入している40歳～74歳の人で、今年度の特健診を受けていない人
- **実施期間** 平成22年1月の1カ月間
- **実施場所** 申し込みをした人に受診できる医療機関の一覧をお送りします
- **自己負担** 2,000円（ただし、平成21年度市民税非課税世帯の人、または70歳以上の人は無料）
- **申込方法** 健康生活課国保年金係にお電話で申し込んでください。受診するときに必要になる受診券をお送りします

まだ受診されていないみなさんへ

## ①「今はなんともないから健診は必要ない」「自分の体のことは自分でわかる」

心臓病、脳卒中、糖尿病などの生活習慣病は自覚症状がほとんどない病気です。実際に、今までほとんど病院にかかったことがない人が、いざ病院にかかってみたところ、既に生活習慣病がかなり進行しており、人工透析の治療が始まったということもあります。

## ②「病院にかかっているから必要ない」「病院で同じような検査を受けている」

治療中の人も対象です。いま治療中の病気では検査しない項目があるかもしれません。主治医に相談してみてください。

心臓病や脳卒中など生活習慣が原因で引き起こされた病気によって、みなさんの家庭で支払う医療費が増えるとともに、荒尾市の国保のお金も圧迫します。毎日少しずつ進行する生活習慣病に少しでも早く気付くために、年に1回、定期的に特定健康診査を受診し、自分の健康状態をきちんと把握しましょう。

すでに受診されたみなさんへ

再度検査結果を確認してみたいかどうかがでしょうか。今年の検査結果を確認するだけでなく、さらに以前受けられた健診結果を確認することで、自分の体に変化がおきているかどうかを知ることができます。健診結果で分からないことや聞きたいことがあれば、保健センターまでお気軽にお尋ねください。



【問】【特定健診申込】国保年金係 ☎ 63-1327 【健診結果説明】保健センター ☎ 63-1133

## 「救マーク」制度を活用しませんか

有明広域消防本部では、平成21年7月から「救マーク」制度（応急手当基準適合表示制度）を始めました。「救マーク」表示を施設の受付などに掲示することで、利用者にとって安心して利用してもらええる施設であることをアピールできるのです。

今年10月26日には、玉名郡和水町の菊水ひまわり園に認定第1号を交付しました。更なる認定普及に向けてご協力をお願いします。



● **対象** 荒玉管内の宿泊施設、物販店、工場、福祉施設、スポーツ施設、遊技場、飲食店、学校、保育所など、→有明消防本部の「救マーク」多数の人を収容する施設や事業所

● **認定要件**

- ① 救命講習のうち応急手当普及員講習または応急手当指導員講習のいずれかを受講している施設関係者が、営業時間中または公開時間中に勤務し、速やかに応急手当などができること
  - ② 自動対外式除細動器（AED）および三角巾・伸縮包帯などの応急手当資器材を備えていること
- 詳しくはお問い合わせください。

【問】有明消防本部救急課 ☎ 73・52833

# 健康・保健・子育て

おはなし会へどうぞ！  
(1月分)

- 8日(金) 午前11時  
場所 中央公民館ロビー「天使の館」
- 9日(土) 午後2時  
場所 中央公民館ロビー「天使の館」
- 15日(金) 午前11時  
場所 みどり蒼生館
- 16日(土) 午後2時  
場所 中央公民館ロビー「天使の館」
- 23日(土) 午後2時  
場所 中央公民館ロビー「天使の館」

料。お誘い合わせのうえお気軽にご参加ください。

市立図書館 1月の休館日

1日(金) ～ 3日(日)、6日(水)、11日(月・祝)、13日(水)、20日(水) ～ 27日。

「問」市立図書館

☎ 63・23279

## 愛の献血

●12月20日(日)、1月4日(月)

▽あらかしタイムール

午前10時～11時30分、12時45分～4時

※ただし、40ミリリットルのみ、体重50キログラム以上の人

「問」保健センター

☎ 63・1133

## モシモシ健康情報 1月

☎ 096-385-3300

- ▽月曜 加齢黄斑変性症とは
- ▽火曜 熊本の高齢者の孤独死の実態
- ▽水曜 こむらがえり(からすまがり)
- ▽木曜 神経をとった歯が、なぜ痛むのでしょうか
- ▽金曜 くも膜下出血
- ▽土・日曜 熊本の救急医療について

※テーマは変更になることがあります。

## 荒尾市立図書館

### 「読む読むくん」の巡回予定表 (1月～3月)

曜日	ステーション	時間帯	巡回日
月	くすりの金龍堂	11:05～11:25	1/12(火) 2/1 3/15
	桜山小学校	13:00～13:40	
	セブンイレブン緑ヶ丘店	14:10～14:30	
火	マミーズ緑ヶ丘店	14:45～15:05	1/5 1/26、2/16 3/9、3/30
	清里保育園	9:30～10:20	
木	清里小学校	13:10～13:50	1/21、2/12(金) 2/16 3/9、3/25
	中央保育園	10:00～10:40	
	小岱荘	10:45～11:05	
	緑風園	11:10～11:30	
金	緑ヶ丘小学校	13:10～13:55	1/8、1/29 (蔵書点検のため 2月はお休み) 3/12
	万田保育園	10:00～10:40	
	原万田三井アパート	10:55～11:15	
	荒尾第三小学校	13:10～13:50	
月	四ツ山児童公園	14:15～14:35	1/4、1/25 2/15、 3/8、3/29
	桜山中央集会所	10:00～10:20	
	メディア交流館	10:40～11:00	
	八幡小学校	13:15～13:50	
火	マルエイ荒尾店	14:20～14:40	1/19 2/9 3/2、3/23
	岩本橋駐車場	10:00～10:20	
	川北駐車場	10:30～10:50	
	平井小学校	13:00～13:40	
木	開公民館	13:55～14:15	1/14、 2/4 3/18
	府本小学校	13:00～13:30	
	府本熊野宮	14:00～14:20	
	金山公民館	14:40～15:00	

※巡回日が祝日・年末休館日と重なった場合は日程を変更しています。

## 障がい者定期相談会 (1月)

お気軽ににご相談ください。秘密は厳守します。

●日時 1月20日(水) 午前9時30分～11時30分

●場所 玉名市文化センター

「問」福祉課 ☎ 63・1406

講師 小林理恵子 看護師

●日時 1月8日(金) 午後2時30分～4時

●場所 市民病院健康管理センター(南病棟2階人間ドック室)

●参加費 無料

●事前申込不要

「問」市民病院代謝・内分

泌内科外来 ☎ 63・1115

## 荒尾市民病院 糖尿病教室 瑞鳳会

### 「内容」フットケアの話

冬の足のトラブル対策と正しい靴の選び方、履き方

身体・知的・精神などに障がいのある人や、その家族が抱えるさまざまな悩み、困りごとについての相談に応じ、必要な情報の提供および助言、障害福祉サービスの利用支援、就労支援などを行います。生活の中で、困っていることや心配なことがありましたら、

