

●保健所移転に伴い、2月17日(月)以降の健診などは市民サービスセンター(仮称)3階唐戸保健センターで実施します。

犬の登録と狂犬病予防注射

●市に犬の登録を(生涯に1回)▽飼い始めた日から30日以内 ※生後90日以内の場合、生後90日経過以後30日以内に登録を。毎年1回の狂犬病予防注射も必須 ※登録(鑑札交付含む)・狂犬病予防注射(済票交付含む)は、市と協定を締結している動物病院でも手続き可。各動物病院に問い合わせを※登録鑑札・狂犬病予防注射済票の犬への装着が義務付けられています

●こんな時は届け出を
住所変更、飼い主変更、飼いだつた場合、30日



骨髄バンクドナー登録

白血病などの血液難病の患者を救うため、毎月骨髄バンクドナー登録を受け付けています。

☎18歳～54歳の健康な方(骨髄提供は20歳から) 回月1回・月曜日の午前9時15分～11時(1月20日、2月3日) 所下関保健所2階 申電話で予約を。 関保健予防課(☎231-1407)

以内に届け出を。
動物愛護管理センター(☎263-1125)、各総合支所市民生活課
▽菊川(☎287-4004)、豊田(☎766-2187)、豊浦(☎772-4017)、豊北(☎782-1925)

認知症相談会

認知症地域相談員が、現在認知症の方を介護している方の不安や思いを聞きます。

回所①1月17日(金) Ⅱ下関保健所
②1月31日(金) Ⅱ豊浦保健センター
定3人(先着順) 申電話か来所で、
①健康づくり課、②豊浦保健センター(☎772-4022)へ。

不妊専門相談

不妊・不育に関して、不妊治療専門の医師が相談を受けます。



乳がん検診・子宮けいがん検診はもうお済みですか?

乳がん・子宮けいがん検診を無料受診できるクーポン券を、昨年6月に対象年齢の方に送付しています。使用期限は3月31日(月)です。年度末は検診希望者が集中

し、受診できないことも想定されますので、早めの受診をお勧めします。検診日は各協力医療機関に必ず問い合わせてください。

心の健康相談

精神科医が相談を受けます。

回所①1月22日(水)午後1時～3時 Ⅱ川棚公民館 ②1月24日(金)午後1時～3時 Ⅱ下関保健所2階
申関①下関保健所豊浦支所(☎775-3000)、②保健予防課(☎231-419)

母親学級

回▽1月15・22日 午後1時30分～3時30分(全2回) 所勤労福祉会館(幸町) 関▽15日 Ⅱ妊婦さんの食事、妊娠中の過ごし方、出産のはなし Ⅲ22日 Ⅱ歯のはなし、赤ちゃんの育て方 申助産師、保健師、栄養士、歯科衛生士 関母子健康手帳
関健康づくり課(☎231-1447)

育児学級

●離乳食編 関生後4カ月～6カ月ごろの赤ちゃんを保護者 回所
①2月5日(水) Ⅱ川中公民館、②2月19日(水) Ⅱ川棚公民館 Ⅲ午前10時～11時45分 関離乳食、育児について 定20組 関100円 申
①1月7日(火)から、②1月20日(月)から電話で健康づくり課へ。

●子育て編 関生後8カ月～1歳ころの赤ちゃんを保護者 回1月29日(水)午前10時～11時45分 所長府東公民館 関歯、育児について 定30組 ※無料 申1月7日(火)から電話で健康づくり課へ。 関健康づくり課(☎231-1447)



緊急通報システム

簡単な操作で通報できる緊急通報装置を設置し、緊急時の迅速な対応を可能にします。

関65歳以上の一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、一人暮らしの重度身体障害者などで、次の全ての要件を満たす方 Ⅲ市内に居住し、在宅で生活している方 Ⅳ既往症(心筋梗塞、脳出血等)などにより、緊急時の対応が必要である

と認められる方 関利用者負担▽住民税課税世帯 Ⅱ月額525円 Ⅲ住民税非課税世帯 Ⅱ無料 関いきいき支援課(☎231-1340)

高齢者の障害者控除対象者認定書を交付します

所得税法・地方税法上の障害者控除対象者であることの認定書を交付します。

関平成25年12月31日現在、精神や身体に障害があり、身体障害者手帳などを持っていない65歳以上の高齢者のうち、要介護・要支援認定を受けている方や寝たきりの方で、基準に該当する方 関介護保険被保険者証、印鑑 ※親族の方が申請する場合は、親族の方の印鑑、身分証明書も必要 申1月15日(水)から、いきいき支援課、各総合支所市民生活課、本庁の各支所へ。

障害福祉サービス相談窓口

障害者支援課、各総合支所市民生活課の他、市内7カ所に障害福祉サービス相談窓口を設置しています。
関障害者支援課(☎231-1920)

施設名	住所	連絡先
障害者生活支援センター	貴船町三丁目	☎228-3211 FAX 228-3212
こども発達センター	幡生本町	☎233-9850 FAX 233-9851
支援センターひえだ	稗田中町	☎251-6161 FAX 251-6177
なごみの里相談支援センター	大字蒲生野	☎258-1122 FAX 262-2115
菊川障害者生活支援センター	菊川町大字下岡枝	☎287-2877 FAX 287-1270
支援センター一歩社	豊浦町大字吉永	☎775-4171 FAX 775-4172
はまゆう園相談室	豊北町大字滝部	☎782-1683 FAX 782-1520

冬は特に注意！ ノロウイルスによる食中毒

毎年、冬を中心にノロウイルスによる食中毒が多発しています。ノロウイルスは、食品から人、人から人へ感染が広がり、集団食中毒につながる恐れもあります。

▽調理する人の健康管理に気を付けましょう。下痢、嘔吐、発熱などの症状があるときは、食品を直接取り扱う作業をしないようにしましょう。▽作業前には手洗いをしましょう。トイレに行った後、調理作業に入る前、食事の前には手を洗いましょう。汚れの残りやすいところは指先、指の間、爪の間、親指の周り、手首です。▽調理器具の消毒を行います。洗剤などで十分に洗浄し、漂白剤などで消毒するか、熱湯消毒を行います。▽カキなどの二枚貝は中心部を85度、90秒で90秒以上加熱しましょう。

市民ひろの健康講座
▽生活衛生課(☎231-1936)



わが国では毎年三万人の方が自殺により命を落としており、その背景にはうつ病などのこころの病が深く関与しているといわれています。悩みごとを一人で抱え込み、苦しんでいる方を社会全体で支えることが大切です。そのた

めに一人ひとりが正しい知識を得て、適切に対応ができるように健康講座を開催します。

①「ひろの病気の基礎知識」
1月25日(土)午後2時～4時 師末次正知氏(下関病院附属地域診療クリニック院長) ②「よりよい地域生活を送るために」
1月29日(水)午後2時～4時 師今村浩司氏(西南女学院大学准教授)

1月6日～23日に、電話で保健予防課へ。
▽保健予防課(☎231-1419)

糖尿病教室

1月14・28日、3月14・28日(全4回) 2月6・20日、4月3・17日(全4回) ※いずれも午後2時～4時 所市民病院

▽HbA1cって何? ▽食事療法 ★基礎編、応用編 ▽日常生活について ▽内服薬★インスリンについて ▽運動療法★実践 定各15人(先着順) 料500円 所糖尿病手帳 甲電話で、内科外来へ。

歯周病予防教室

1月30日(木)午後1時30分～3時 午後1時20分から受け付け

所王司公民館 所歯科医師による講話「歯周病になりやすい生活」、歯科衛生士による歯磨き実習、歯

肉出血テスト 定30人(先着順) 所歯ブラシ、コップ 甲健康づくり課(☎231-1408)

健診を受けましょう

1大腸がん検診(年度内1回受診可) 所市内在住の40歳以上の方 所検便(便潜血検査)※専用の容器を渡します 料300円 所各協力医療機関、健康づくり課、山陽保健センター(☎246-3885)、彦島保健センター(☎266-0111)へ。

2子宮がん検診(年度内1回受診可) 所市内在住の20歳以上の女性 所内診、細胞診(けい部のみか、けい部・体部)※体部は医師が必要と判断した場合 料▽けい部のみ500円 ▽けい部・体部11200円 所各協力医療機関へ。

3乳がん検診 所市内在住で受診当日に40歳以上の偶数年齢の女性か無料クーポン券を持っている方 所視診、触診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ検査) 料1700円 所各協力医療機関へ。

4前立腺がん検診 (年度内1回受診可) 所市内在住の50歳以上の男性 所国際前立腺症状スコア判定、血液検査 料1000円 所各協力医療機関へ。

5胃がん検診(年度内1回受診可) 所市内在住の40歳以上の方 所協力医療機関 所胃部エックス線検査



保健所移転に伴う 健診会場などの 変更について



庁舎整備に伴い、平成26年2月に保健所が市民サービスセンター(仮称)3階に移転します。そのため、2月以降健診の会場が変更となりますので注意を。詳細は市報2月号で確認するか、下記へ問い合わせてください。
▶エイズ、梅毒・クラミジア抗体検査、風しん抗体検査、HTLV-1抗体検査、骨髄バンクドナー登録、心の健康相談
所保健予防課 (☎231-1530)

6肺がん検診(たんの検査) (直接撮影)か胃内視鏡検査を選択 料2000円 所各協力医療機関へ。

7若年基本健康診査(年度内1回受診可) 所市内在住の18歳～39歳の方 ※昭和49年3月31日までに生まれた方は特定健診の対象のため除く 日1月20・27日、2月3・17・24日の午前9時30分～10時30分 所下関保健所2階 所診察、身体計測、血圧測定、検尿、血液検査(貧血・肝機能・コレステロール・腎機能・糖尿病スクリーニング検査) 定20人(予約制) 料1200円 所健康づくり課へ。

8骨粗しょう症検診 所市内在住の20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 日1月20・27日、2月3・17・24日の午前9時30分～10時30分 所下関保健所2階 所問診、骨量測

定 定15人(予約制) 料300円 所健康づくり課へ。

●自己負担金免除制度 大腸がん・子宮がん・乳がん・胃がん・肺がん検診の前記の対象者で、次の①～④に該当の方は、無料で受診できます。

所①70歳以上の方(乳がん検診は受診時に偶数年齢の方) ②後期高齢者医療被保険者の方 ③生活保護受給世帯の方 ④市民税非課税世帯の方 ⑤1年が確認できる物 ⑥後期高齢者医療被保険者証 ⑦生活保護受給者証 ⑧世帯の非課税証明書か健康づくり課発行書類(事前に健康づくり課へ申請が必要)

●肝炎ウイルス検診を無料で 所市内在住で肝炎ウイルス検診を受けたことのない方(年齢制限なし) 所3月31日まで 所市内の協力医療機関か下関保健所 ※下関保健所は日にち指定予約 所C・B型肝炎ウイルス検査(血液検査)※協力医療機関で受診の場合、健康づくり課発行の受診票を持参 所健康づくり課へ。

所市内在住の20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 日1月20・27日、2月3・17・24日の午前9時30分～10時30分 所下関保健所2階 所問診、骨量測