

第3次下関市市民活動促進基本計画に関する意見の募集

所見覧場所 市民文化課、市役所本庁舎本館1階、本庁の各支所、各総合支所、しものせき市民活動センター ※市ホームページにも掲載 申11月30日(月)までに、「意見用紙」に⑦(ア)を書いて、閲覧場所窓口にある提出箱に入れるか郵送、ファクス、Eメールで市民文化課(〒750-8521市内南都町1番1号 電話231-1809 3ks@min@city.shimonoseki.yamagu.ch.jp)へ。
市民文化課(☎231-1830)

自衛隊生徒を募集します

陸上自衛隊高等工学校生徒 男子で中卒(見込み含む)17歳未満の方 回試験日 平成28年1月23日(土) 申11月1日 平成28年1月8日 自衛隊下関出張所(☎231-3935)



保健

★11月の健康スローガン★(注1)「からだよんがプラス1000歩」

母親学級

妊婦中の方 回所①11月18日(水) ②11月30日

日(月) 菊川保健センター 各回午後1時30分〜3時30分 ①歯のほなし、赤ちゃんの育て方 ②妊婦さんの食事、妊娠中の過ごし方、出産のほなし 師保健師、歯科衛生士、栄養士 母子健康手帳 ②16人(要予約) ②のみ、電話で菊川保健センター(☎287-2171)へ。
②17日(月) 菊川保健センター(☎231-1447)

12月1日は、世界エイズデー

エイズは、一人ひとりが正しい知識をもち、責任ある行動をとれば予防できる病気です。
エイズ相談&血液検査窓口

月日	時間	検査の種類	予約の有無
11/30	16:00 ~ 16:30	通常検査	不要
12/1	10:00 ~ 11:00	迅速検査	要 ※2人まで
12/2 ~ 4, 7 ~ 11	10:00 ~ 11:00, 16:00 ~ 17:00	通常検査 迅速検査	要 ※迅速検査は各日4人まで

※通常検査は1週間後、迅速検査は30分程度で結果が分かります ※梅毒、クラミジアの検査も可能 ※結果は直接口頭で。電話での照会不可 ※感染の可能性のある機会があつてから3カ月以上たつて

食品衛生責任者養成講習会

食品営業はこの資格が必要です。 回11月30日(月) 所勤労福祉会館(幸町) 定70人 料7000円

申11月1日〜20日(必着)に、申込書を下関市食品衛生協会(☎231-3335)へ。 ※申込書は請求を 国生活衛生課(☎231-1936)

胸部健康診断(胸部X線撮影)

市内在住の40歳以上で胸部健康診断を受ける機会のない方 回11月5・10・13・19・24・27日 午前9時30分〜11時 11月2・11・16・25日 午後1時30分〜3時 所市役所本庁舎新館3階 ※無地のTシャツか肌着1枚は着用可 ※検査結果は1カ月〜2カ月後に郵送で通知 国保健医療課(☎231-1530)

インフルエンザの流行時期になります。予防を心掛けましょう

インフルエンザは11月下旬〜3月に流行しますので、次のことに注意し予防を心掛けましょう。 外出から帰宅した際には、必ず

育児・健康相談(11月)

回下表の通り 回相談担当者=保健師など ※育児相談は母子健康手帳を持参 回育児相談=子ども保健課(☎231-1447)、健康相談=成人保健課(☎231-1935)

育…育児相談 健…健康相談

場 所	日 曜	内 容	
		10:00 ~ 12:00	13:00 ~ 15:00
唐戸保健センター	6 金	育	
豊北保健福祉センター	6 金	育	
六連島漁村センター	9 月	健	
豊田子育て支援センター	11 水	育	
新下関保健センター	16 月	育	
蓋井島保健福祉館	25 水	健	10:30~15:00
山陽保健センター	27 金	育	
黒井子育て支援センター	27 金	育	

手洗い、うがいをする どの症状のある時や外出時には、マスクを着用する ンフルエザの流行時には、なるべく人混みを避け、不要な外出を控える 抵抗力をあげるために、日頃から規則正しい生活を心掛ける 室温20度前後、湿度50〜60%を保ち、換気をするなど環境を整える 予防接種を受ける 風邪症状がある時はマスクをつけ、医療機関を受診する 国保健医療課(☎231-1530)



ノロウイルスなどによる 感染性胃腸炎に注意しましょう

次のことに注意しましょう。 外出後・食事前・用便後などは十分に手洗いうす 丁寧な調理器具は台所用洗剤でよく洗い、熱湯をかけて消毒をする 食材・食品は冷蔵庫で保管し、新鮮なうちに食べる 加熱して調理する食材は85度、1分以上を目安として十分加熱をして食べる ※特に乳幼児や高齢者は抵抗力が弱いので、生ものや生焼けの食品は食べないようにしましょう 気になる胃腸症状がある時は医師の診察を受ける 下痢がある時は手洗いをしっかり行い、タオルの共用は避け、入浴は最後

(注1)健康スローガンに沿って、自分に合った健康づくりに無理せず取り組みましょう。

かシャワーのみにする ※排泄物や嘔吐物の消毒には漂白剤次亜塩素酸ナトリウムが有効です
関保健医療課(☎231-1530)

健診を受けましょう

1 胃がん検診(年度内1回受診可)
Ⅱ 関市内在住の満40歳以上の方

Ⅲ 協力医療機関Ⅱ胃部エックス線検査(直接撮影)か胃部内視鏡検査を選択 Ⅳ2400円 Ⅴ各協力医療機関へ。▽胃検診車Ⅱ胃部エックス線検査(間接撮影/予約制)

Ⅵ 関市A清末集荷場Ⅱ11月18日(水)午前9時から Ⅶ1000円 Ⅷ11月9日(月)までに、下関市医師会(☎252-2188)へ。

2 若年基本健康診査(年度内1回受診可)Ⅱ 関市内在住の満18歳〜39歳の方 ※昭和50年4月1日〜昭和51年3月31日に生まれた方は特定健診の対象のため除く Ⅲ11月9日、12月7日の午前9時30分〜10時30分 Ⅳ唐戸保健センター
Ⅴ 診察、身体計測、血圧測定、尿検査、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) Ⅵ20人(予約制) Ⅶ1200円 Ⅷ前週の金曜日までに成人保健課へ。

3 骨粗しょう症検診Ⅱ 関市内在住の満20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の女性 Ⅲ11月9・30日、12月7日の午前9時30分〜10時30分 Ⅳ唐戸保健センター

Ⅴ 問診、骨量測定 Ⅵ15人(予約制) Ⅶ300円 Ⅷ前週の金曜日までに成人保健課へ。

●他にも、大腸がん・肺がん(たんの検査・子宮がん・乳がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。※対象や内容、受診場所などの詳細は、「平成27年度版健康診査のお知らせ」のパンフレット(成人保健課、各保健センターで配付)や市ホームページを確認を

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

Ⅰ 70歳以上の方(乳がん検診は受診時に偶数年齢の方) Ⅱ 後期高齢者医療被保険者の方 Ⅲ 生活保護受給世帯の方 Ⅳ 市民税非課税世帯の方 Ⅴ 1年年齢が確認できる物

Ⅵ 後期高齢者医療被保険者証 Ⅶ 生活保護受給者証 Ⅷ 世帯の非課税証明書か成人保健課発行書類事前に成人保健課へ申請が必要)

Ⅷ 成人保健課(☎231-1935)

セットがん検診

肺がん・大腸がん・胃がんの3つの検診を受けることが原則です。

Ⅱ 関市内在住で満40歳以上の方(職場などで検診を受ける機会のない方) Ⅲ 平成28年3月まで(③は1月〜3月) ※自己負担金免除制度あり ※希望に添えない場合があります

実施医療機関	予約先電話番号	セットがん検診				オプション			
		肺がん(胸部X線)	大腸がん	胃がん(下記どちらか) X線 内視鏡		特定健診(国民健康保険被保険者) 40〜64歳 …1,800円 65〜74歳 …1,400円	前立腺がん 1,000円	子宮がん けい部… 1,200円 けい部・体部… 2,000円	乳がん 1,700円
①下関医療センター(上新地町三丁目)	☎231-7887	○	○	○	○	○	○	○	○
②市立市民病院(向洋町一丁目)	☎224-3731	○	○	○	○	○	○	○	○
③下関市医師会病院(大学町二丁目)	☎252-2188	○	○	○	○	○	○	○	○
④関門医療センター(長府外浦町)	☎241-1199	○	○	○	○	○	○	○	○
⑤市立豊浦病院(豊浦町大字小串)	☎774-0511	○	○	○	○	○	○	○	○
⑥市立豊田中央病院(豊田町大字矢田)	☎766-1012	○	○	○	○	○	○	○	○

※①は特定健康診査の受診が必須 ※済生会下関総合病院でも実施していますが、予約受け付けは終了しました

認知症相談会

関成人保健課(☎231-1935)

Ⅰ 11月18日(水)Ⅱ 豊田保健福祉センター(☎766-2041) Ⅱ 11月20日(金)Ⅲ 唐戸保健センター(☎231-1233) Ⅲ 11月26日(木)Ⅳ 彦島保健センター(☎266-0111) Ⅴ 各3人(先着順) Ⅵ 直接か電話

心の健康相談

精神科医が相談を受けます。

Ⅰ 11月25日(水)Ⅱ 豊田保健福祉センター Ⅲ 11月27日(金)Ⅳ 市役所本庁舎新館3階 ※各回午後1時〜3時 Ⅴ 前日までに、電話で成人保健課へ。
関成人保健課(☎231-1419)

歯周病予防教室

Ⅰ 11月26日(木)午後1時30分〜3時 Ⅱ 関新下関保健センター Ⅲ 歯科医師による講話、歯周病は生活習慣病、歯科衛生士による歯磨き指導など Ⅳ 30人(先着順) Ⅴ 歯歯ブラシ、コップ
関保健総務課(☎231-1408)



ブックスタート

「ブックスタート」とは絵本を介して赤ちゃん周りの大人が心安らぐ楽しい語り合いのひとときを持つことを応援する運動です。

1冊目の絵本は出生届提出時に、2冊目の絵本は1歳6カ月児健康診査の会場で読み聞かせを行い、お渡しします。出生届提出時に絵本を



受け取っていない方には随時引換券を送付しますので、こども家庭課、本庁管内12支所、各総合支所市民生活課で受け取ってください。
関こども家庭課(☎231-1353)

高齢者の福祉サービス

●訪問理美容サービス
Ⅱ 市内に居住し、在宅で生活している65歳以上の高齢者が重度身体障害者で、次のいずれかに該当する方 Ⅲ 体の状況から座位を保つことが困難な方 Ⅳ ストレッチャーなどによらなければ、外出が困難な方 Ⅴ 問題行動を伴う認知症などで一般の理美容店の利用が困難な方 Ⅵ 対象者の自宅を訪問し、理髪を行う。1年度に6回まで

※8月〜11月に申請した方は4回、12月以降に申請した方は2回まで
料実施店の所定の料金

●寝具洗濯乾燥サービス
Ⅱ 市内に居住する65歳以上の一人暮らしの高齢者が高齢者のみの世帯の方、一人暮らしの重度身体障害者で在宅で生活している3カ月以上寝たきりの方 Ⅲ 寝たきりの方が使用している布団、毛布などを洗濯、乾燥するサービス。1年度に3回まで ※10月〜12月に申請した方は2回、1月以降に申請した方は1回 ※1回で布団など4枚まで可 Ⅳ 費用の1割

関長寿支援課(☎231-1340)



マークの見方

Ⅱ…対象 Ⅲ…日時 Ⅳ…期間 Ⅴ…場所 Ⅵ…内容 Ⅶ…講師 Ⅷ…定員
Ⅷ…参加費など Ⅸ…持参する物 Ⅹ…申込方法 Ⅺ…共通事項 Ⅻ…問合先