



こころの体温計 始めました

こころの健康状態をパソコンや携帯電話から簡単にチェックできます。ぜひ試してください！

●パソコン=市ホームページ(トップページ)
→市民の方へ→健康・医療→こころの健康応援サイト→こころの体温計

●携帯電話・スマートフォン用QRコード

☎成人保健課 (231-1419)

育児学級

●離乳食編 出生後4カ月～6カ月ごろの赤ちゃんと保護者 回所

①2月5日(金) 長府東公民館、

②2月19日(金) 川中公民館

●子育て編 出生後8カ月～1歳ごろの赤ちゃんと保護者 回所

1月29日(金) 長府東公民館

各回午前10時～11時45分 定各20組

①②100円、③無料 申電話

で、①③1月5日(火)から山陽保健センター(☎246-3885)、②1月19日(火)から新下関保健センター(☎263-6222)へ。

☎こども保健課(☎231-1447)

スッキリ分かる糖尿病教室

回1月7・15・22・29日(全4回)午後2時～4時 回

医師による糖尿病基礎知識講座 ▷HbA1c)

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「自分で測ろう!血糖値」▷運動療法★実践



市医師会(☎252-2188)へ。▽胸

心の健康相談

精神科医が相談を受けます。

回所①1月22日(金) 市役所本庁舎新館3階 ②1月27日(水) 豊浦保健センター

▽いずれも午後1時～3時 定4人(先着順) 申

前日までに、電話で成人保健課へ。

☎成人保健課(☎231-1419)

健診を受けましょう

1胃がん検診(年度内1回受診可)

☎市内在住の満40歳以上の方

▽協力医療機関 胃腸エックス線検査(直接撮影)か胃部内視鏡検査を選択 料2400円 申各協力医療機関へ。▽胃腸検診車 胃部エックス線検査(間接撮影/予約制)

回2月16日(火)午前9時から 所

新下関保健センター 料1000円

回2月8日(月)までに、下関市医師会(☎252-2188)へ。▽胸

部健康診断を検診車で受ける場合

☎胸部エックス線検査無料/予約不要) 回①新下関保健センター

②2月16日(火)、③彦島保健センター

④2月24日(水) ⑤いずれも午前9時～11時 ※①は胃がん検診車と併せて実施 ※詳細は成人保健課へ

2子宮がん検診(年度内1回受診可)

☎市内在住の満20歳以上の女性

☎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1200円、けい部・体部2000円

申各協力医療機関へ。

3乳がん検診 市内在住で満40歳以上の偶数年齢の女性 ☎内視診、触診、乳房エックス線検査(マンモグラフィ検査) 料1700円 申各協力医療機関へ。

4若年基本健康診査(年度内1回受診可) 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 回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

☎内診察、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) 定20人(予約制) 料1200円 申前週の金曜日までに、成人保健課へ。

5骨粗しょう症検診 市内在住の満20・25・30・35・40・45・50

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

の骨粗しょう症検診 市内在住

育児・健康相談(1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=こども保健課(☎231-1447)、健康相談=成人保健課(☎231-1935) (育…育児相談 健…健康相談 骨…骨量測定)

場所	日	曜	内容	
			10:00～12:00	
六連島漁村センター	8	金	健	
豊北保健センター	8	金	育	
豊田子育て支援センター	12	火	育	
小月公民館	13	水	育	
宇賀児童館	13	水	育	10:15～11:00
菊川保健センター	13	水	骨・健	
新下関保健センター	18	月	育	10:00～11:30
山陽保健センター	22	金	育	
川棚子育て支援センター	22	金	育	
豊浦保健センター	28	木	骨・健	

乳がん・子宮けいがん・大腸がん・前立腺がん検診はお済みですか?

乳がん・子宮けいがん・大腸がん・前立腺がん検診を無料で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(木)です。年度末は検診希望者が集中し、受診できない場合がありますので、早めに受診してください。検診日は各協力医療機関に必ず問い合わせてください。



自己負担金免除制度

胃がん・大腸がん・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。

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

③生活保護受給世帯の方

④市民税非課税世帯の方

⑤1年齢が確認できる物

⑥後期高齢者医療被保険者証

⑦生

活保護受給者証 ④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)

☎成人保健課(☎231-1935)

回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

回15人(予約制) 料300円 申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)・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。※詳細は、平成27年6月発行の「平成27年度版健康診査のお知らせ」や市ホームページで確認を

回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

回15人(予約制) 料300円 申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)・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。※詳細は、平成27年6月発行の「平成27年度版健康診査のお知らせ」や市ホームページで確認を

回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

回15人(予約制) 料300円 申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)・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。※詳細は、平成27年6月発行の「平成27年度版健康診査のお知らせ」や市ホームページで確認を

回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

回15人(予約制) 料300円 申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)・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。※詳細は、平成27年6月発行の「平成27年度版健康診査のお知らせ」や市ホームページで確認を

回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

回15人(予約制) 料300円 申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)・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。※詳細は、平成27年6月発行の「平成27年度版健康診査のお知らせ」や市ホームページで確認を

回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

回15人(予約制) 料300円 申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)・前立腺がん・肝炎ウイルス検診が受診できます。※詳細は、平成27年6月発行の「平成27年度版健康診査のお知らせ」や市ホームページで確認を

回1月25日、2月1・8日の午前9時30分～10時30分 所唐戸保健センター

回15人(予約制) 料300円 申前週の金曜日までに、成人保健課へ。

ちゃんの育て方 歯生士 歯母子健康手帳
 歯生士 歯母子健康手帳
 歯生士 歯母子健康手帳

歯生士 歯母子健康手帳
 歯生士 歯母子健康手帳

胸部健康診断(胸部X線撮影)

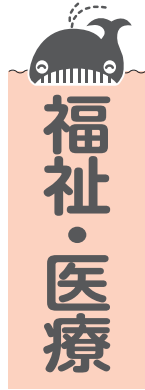
市内在住の40歳以上で胸部健康診断を受ける機会のない方
 1月7・12・15・19・21・29日
 午前9時30分～11時

歯周病予防教室
 1月28日(木)午後1時30分～3時
 所 唐戸保健センター 歯科
 医師による講話 歯周病は生活習慣病、歯科衛生士による健口体操など
 定 30人(先着順) 歯周病予防

歯周病予防教室

歯周病予防教室
 1月28日(木)午後1時30分～3時
 所 唐戸保健センター 歯科
 医師による講話 歯周病は生活習慣病、歯科衛生士による健口体操など
 定 30人(先着順) 歯周病予防

コップ 電話で保健総務課へ。
 保健総務課(231-1408)



福祉・医療

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。

平成27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つていない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
 介護認定が申請する場合は、親族の方の印鑑、身分証明書も必要
 1月15日(金)から、長寿支援課、各総合

緊急通報装置の設置

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。



支所市民生活課、本庁の各支所へ。
 長寿支援課(231-1340)

65歳以上の一人暮らしの方、高齢者のみの世帯の方、一人暮らしの重度身体障害者の方などで、次の全ての要件を満たしている
 市内に居住し、在宅で生活している
 心筋梗塞、脳出血などの既往症などにより、緊急時の対応が必要であると認められる
 内利用者負担
 住民税課税世帯
 月額540円
 住民税非課税世帯
 無料

病児保育

子どもが病気の時に、保護者が仕事などの理由で、家庭で保育できない場合、一時的に預かります。

連続の利用は原則7日以内
 0歳～小学6年生までの病気の子ども
 月曜日～金曜日 午前8時～午後6時、土曜日 午前8時～午後2時 ※日曜日、祝日、お盆、年末年始は休み
 所 すこやかルーム(うめだ小児科) 245-5691、わかば病児保育所(昭和病院) 233-0548、おひさまキッズハウス(青葉こどもクリニック)

親の資格取得を支援します

ひとり親家庭の親で就職に有利な資格取得のため、看護学校などへの修業を検討している方に、生活状況や所得(児童扶養手当受給者等)に応じて貸し付けや給付金が受けられる場合があります。子育てしながらの就労や修業に不安を感じている方、一度相談に来ませんか。※申請には事前相談が必要です(要予約)

市内在住の母子家庭の母か父子家庭の父で、看護師や介護福祉士など就職に有利な資格の取得を目指している方が、平成28年度に修業予定の方
 こども家庭課(231-1358)

平成28年4月からの児童クラブ入会児童募集

平成28年4月1日時点で、市内の小学校に就学している児童が、市内に住民票があり市外の小学校

に就学している児童で、その保護者が次の理由により、昼間家庭で児童の保育ができないと認められる場合
 自宅外か自宅内での仕事
 出産前後
 長期の疾病か心身の障害
 同居家族の介護・看護
 災害の被災・復旧
 その他、市長が特に必要と認める状態
 放学后児童クラブ入会申請書、各種証明書など必要な書類、印鑑、口座振替依頼書(本人用控)の写し
 1月8日～2月12日(必着)に、入会希望の児童クラブへ。
 ※日曜日、祝日を除く。土曜日は事前連絡が必要 ※申請書は、各児童クラブ、こども家庭課、各総合支所市民生活課で配布
 こども家庭課(231-1431)

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とその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。



こども家庭課(231-1353)

障害者相談窓口
 地域生活の一般的な相談や障害福祉サービスに関する相談などの窓口を設置しています。
 障害者支援課
 (231-1920 FAX 222-3180)

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 228-3212
こども発達センター	幡生本町	233-9850 233-9851
支援センターひえだ	稗田中町	251-6161 251-6177
なごみの里相談支援センター	大字蒲生野	258-1122 262-2115
ぱれっと	秋根本町二丁目	249-6065 249-6075
相談支援事業所フェニックス	大字小野	256-5336 256-5025
菊川障害者生活支援センター	菊川町大字下岡枝	287-2877 287-1270
支援センター一歩社	豊浦町大字吉永	775-4171 775-4172
はまゆう園相談室	豊北町大字滝部	782-1966 782-1520

イベント

スポーツ

講座

募集

保健

福祉・医療

保険・年金

相談

お知らせ

マークの見方

対象 日時 期間 場所 内容 講師 定員
 参加費など 持参する物 申込方法 共通事項 問合せ先