

子宮頸がん検診を行います

- 日時/①平成27年1月14日(水) ②平成27年1月22日(木)
 - 場所/①市総合福祉保健センター ②市保健所
 - 対象/平成27年3月末時点で20歳以上の女性
 - 料金/1,000円
 - 持参するもの/宮崎市健康診査受診券・健康保険証・事前に送付される問診票
 - 申し込み/12月26日(金)までに健康支援課へ
※平成27年3月末時点で25歳・28歳・31歳・・・(以降3歳毎)の女性は、個別医療機関で従来の細胞診検査とHPV検査の併用検診をおすすめします。
- [問] 健康支援課 ☎29-5286



「宮崎いきいき健康体操」一般研修会

- 高齢者対象の健康運動教室で実施している体操などを、自宅で簡単にできることを目的に2日間の研修会を開催します。
- 日時/平成27年1月15日(木)・16日(金) 13時30分～16時
 - 場所/宮崎市民プラザ
 - 定員/35人
 - 料金/無料
 - 申し込み/12月26日(金)までに市コールセンターへ。多いときは抽選。初めての人を優先。
- [問] 市コールセンター ☎25-2111



国民健康保険の高額療養費の自己負担限度額が一部変わります

高額療養費を算定する際の自己負担限度額は、年齢と所得に応じて決められています。平成27年1月から70歳未満の自己負担限度額が所得区分の細分化により変更になります。(3区分から5区分)

区分	所得要件	限度額	多数回該当の場合※
上位所得者	基礎控除後の所得901万円超	252,600円+(総医療費-842,000円)×1%	140,100円
	基礎控除後の所得600万円～901万円以下	167,400円+(総医療費-558,000円)×1%	93,000円
一般	基礎控除後の所得210万円～600万円以下	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
	基礎控除後の所得210万円以下	57,600円	44,400円
	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※多数回該当の場合は、過去12か月間に同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の自己負担限度額。

[問] 国保年金課 ☎21-1745

歯とお口の健康相談

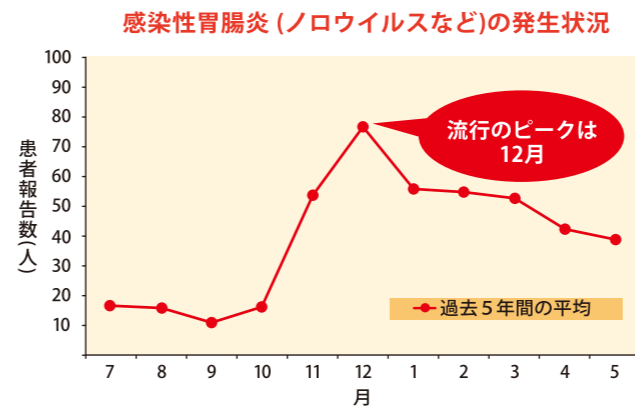
歯科健診・相談、ブラッシング指導など。治療は実施しません。

- 日時/平成27年1月6日(火)、16日・23日(金)、28日(水) 9時30分～11時30分、13時30分～16時
- 場所/市保健所・中央保健センター3階 第2歯科保健室
- 対象/市内在住の人
- 持参するもの/歯ブラシ、健康手帳(持っている人)、親子(母子)健康手帳
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。

こころの健康相談

こころの健康に関する悩みや問題を抱えている本人または家族を対象に、精神科医師が相談に応じます。既に病院を受診している人は、主治医に相談してください。

- 日時/12月25日(木)、平成27年1月22日(木) ①13時30分～14時20分 ②14時30分～15時20分 ③15時30分～16時20分
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住の人 ■料金/無料
- 申し込み/電話で、前日までに健康支援課(☎29-5286)へ。



ノロウイルスは、二枚貝(カキ)などを汚染し、冬場を中心に食中毒の原因となるほか、しばしば、感染性胃腸炎の集団感染を引き起こします。食品から人だけでなく、人から人に感染するという特徴があるためです。抵抗力の弱い乳幼児や高

12月は感染性胃腸炎の患者報告数が、他の月に比べて2～3倍に増加します。ノロウイルスの感染を広げないために、**手洗い、消毒、処理を正しく行いましょう。**

PICK UP
冬場の感染性胃腸炎にご注意!
ノロウイルス対策していませんか?

手洗いは感染予防の基本

外出やトイレの後、調理や食事の前、嘔吐(おうと)物の処理をした後は必ず手を洗いましょう。石けんを使い十分に**手をこすり**、水で洗い流すことで、ウイルスは大幅に減少します。

汚れが残しやすいところ

- 指先や爪の間 ●指の間
- 親指の周り ●手首
- 手のしわ



健康支援課 主査 かわの かずや 河野 和也

感染を広げないための消毒・処理のポイント!

嘔吐物などの処理

- 感染者の嘔吐(おうと)物やおむつなどは、以下の方法で処理し、二次感染を防止しましょう。また、ノロウイルスは**乾燥すると空中を漂い**、口に入って感染することがあります。
- 使い捨てのマスクやガウン、手袋を着用し、ペーパータオルなどでそっと拭き取り、塩素系漂白剤で消毒後、水拭きします。
- 拭き取った嘔吐(おうと)物や手袋などは、ビニール袋に密閉して廃棄します。
- しぶきなどを吸い込まないように気を付け、終わったら丁寧に手を洗います。

食器・環境・リネン類などの消毒

- 感染者が使ったり、嘔吐(おうと)物が付いたりしたものは、**他の物と分けて**洗浄・消毒します。
- カーテン、衣類、ドアノブなども家庭用の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)などで消毒します。
- 塩素系漂白剤には金属腐食性があるので、消毒後は十分に薬剤を拭き取りましょう。
- 洗濯するときは、洗う前に流水で十分に汚れを落としましょう。
- 85℃で1分間以上の熱水洗濯や、塩素系漂白剤による消毒が有効です。
- 高温の乾燥機を使用すると、殺菌効果は高まります。

※消毒薬の調整法や嘔吐(おうと)物の処理方法など詳しくは、市ホームページに掲載しています。 [問]健康支援課 ☎29-5286

年末の大掃除、お家の外壁もキレイにしませんか?

Live up to your expectations

Suiken!

株式会社 スイケン 宮崎市橋通東1丁目12-5-1 3F E-mail info@m-suiken.jp
信賴の創業40年 TEL (0985)32-1559 (代) http://www.m-suiken.jp/
☎0120-271-558 FAX (0985)32-1557 スイケン 検索

■ 総合防水・塗装工事

■ 外装調査・診断

■ 内装工事設計・施工

■ 遮熱・断熱工事

■ 大規模修繕コンサルティング

■ 外装改修・耐震補強

建物のニーズに応じて必要な機能性塗料を!!

広告

相談窓口	こころの悩み	自殺予防こころのダイヤル 【相談日時】月・水・金・日曜 20:00～23:00 [問]宮崎自殺防止センター ☎77-9090
	人間関係	自殺防止電話 【相談日時】火・木・土曜 19:00～23:00 [問]ライフネット宮崎 ☎28-2555
	虐待など	臨床心理士による生き方・こころの相談(要予約) 【相談日時】H27/1/7(水)14:00～16:00 [問]予約専用電話(地域コミュニティ課内) ☎42-8830

【相談日時】月～金曜 8:30～17:15(祝・休日、年末年始を除く)

[問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766

高齢者虐待の相談…長寿支援課(☎21-1773)または各地域包括支援センター

障がい者虐待の相談…障がい福祉課(☎21-1772)または障がい者総合サポートセンター(☎63-2688)

市では、左記の相談以外にも、弁護士による法律相談などさまざまな相談を受け付けています。詳しくは市のホームページからも確認できます。