

### 歯科健診はお済みですか？

11月8日は「いい歯の日」です。歯周病は歯ぐきの腫れや出血から始まり、放っておくとやがて歯が抜けてしまうこともあります。また、糖尿病や心臓の病気などさまざまな病気を引き起こすことがわかってきています。この機会に歯科健診を受け、口腔内の健康を保ちましょう。



- 期間/平成27年3月31日まで
- 場所/指定医療機関(歯科医院)  
※旧清武町域在住者は、旧清武町の指定医療機関に限ります。
- 対象/平成26年度に30・35・40・45・50・55・60・65・70歳になる人  
※旧清武町域在住者は、平成26年度に40・50・60・70歳になる人
- 料金/500円(70歳の人、旧清武町域にお住まいの人は無料)  
※自己負担金の免除については、「宮崎市歯科健診受診券」を参照
- 持参するもの/受診券・健康保険証
- 申し込み/指定医療機関に事前予約  
※受診には受診券が必要です。対象の人には、4月末に健康支援課から「宮崎 歯のクリーニング大作戦(宮崎市歯科健診)受診券」を送付しています。転入・紛失した人は連絡してください。  
[問]健康支援課 ☎29-5286

### 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/11月27日(木)、12月25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

### 12月1日は『世界エイズデー』。エイズなどに関する相談・検査を行っています。

今年度のテーマは、「AIDS IS NOT OVER ～まだ終わっていない～」。

日本では1日約4件のエイズ患者・HIV感染者の新規報告があるほか、最近では地域・年齢の広がりもあり、依然として予断を許さない状況です。正しい情報を知り、エイズなどの感染を防ぎ、患者や感染者に対する差別や偏見をなくしましょう。



- 場所/市保健所・中央保健センター ■対象/エイズなど性感染症の感染に不安を持つ人 ■料金/無料
- 申し込み/相談は随時、検査は要予約。匿名の相談・予約専用電話(☎23-7333)へ [問]健康支援課 ☎29-5286

| 検査日      | 時間            | 検査項目              | 結果説明       | 定員  | 備考              |
|----------|---------------|-------------------|------------|-----|-----------------|
| 第1・3・5月曜 | 13時30分～15時30分 | HIV<br>性器クラミジア感染症 | 検査の1週間後に面接 | 7人  | 祝日の場合は実施しない     |
| 第1月曜     | 18時～19時30分    | 淋菌感染症             | 検査当日に面接    | 10人 | 祝日の場合は第3または第5月曜 |
| 第2・4月曜   | 13時30分～15時30分 | HIV               | 検査当日に面接    | 9人  | 祝日の場合は実施しない     |

### ヘルシークッキング教室(秋冬メニュー)

バランスのよい食事についての講話と調理実習を行います。健康が気になる人、料理に自信がない人、どなたでも参加できます。

- 日時/12月9日(火)10時～12時30分(受け付けは9時45分から)
- 場所/市保健所・中央保健センター
- 対象/市内在住で20歳以上の人、30人 ■料金/500円
- 持参するもの/筆記用具、エプロン、三角巾
- 申し込み/電話で、11月25日(火)までに地域保健課(☎29-4102)へ

### 健康的な外食メニュー募集

市制90周年を記念して、おいしくて低カロリー、塩分控えめで糖尿病などの患者も安心して楽しめる外食メニュー「伝えたい健やかおとなメニュー」を提供できる協力店を募集しています。  
\*認定店は市ホームページ、認定マップに掲載するほか、認定プレートを授与します。



- 対象/食品衛生法第52条規定の営業許を受けており、次の条件を満たす市内にある飲食店など
- 条件/事業の趣旨に賛同し、次のいずれかのメニューを提供できること
  - ①てげやさいメニュー  
1食または単品1皿の野菜使用量が120g以上のもの
  - ②てげへのメニュー  
1食で(ア)、(イ)、(ウ)すべての条件を満たすもの  
(ア)総エネルギー600kcal未満  
(イ)塩分3g以下  
(ウ)野菜使用量120g以上  
※栄養計算は市の栄養士が行います。
- 料金/無料
- 申し込み/11月28日(金)までに地域保健課(☎29-4102)へ  
※応募用紙など詳しくは、市ホームページで確認できます。

### インフルエンザにならないようにするにはどうすればいいの？



インフルエンザは、感染したヒトの咳やくしゃみに含まれるウイルスを吸い込んだり、手に付いたウイルスが口・鼻などの粘膜を通じて感染します。



外から帰ったとき、食事の前などには必ずせっけんなどで丁寧に手を洗いましょう。

アルコールを含んだ消毒薬で手を消毒するのも効果的です。

### 予防接種も重要です！

予防接種は、インフルエンザ発症の可能性を減らし、もし発症しても重い症状になるのを防ぎます。

ただし、ワクチンの効果が持続する期間は、一般的に5か月ほどです。また、流行するウイルスの型も変わるので、毎年、定期的に接種することが大切です。



急な発熱で、咳やのどの痛み、全身の倦怠感などの症状が現れたらインフルエンザに感染している可能性があります。むやみに市販の薬などを使わず、症状がある場合は医療機関を受診しましょう。また、普段からの健康管理も重要です。栄養と睡眠を十分にとり、抵抗力を高めておきましょう。



インフルエンザは感染力が非常に強く、日本では毎年約1千万人(約10人に1人)が感染していると推計されています。

### 正しい知識でしっかり予防！

PICK UP

## お仕事引き受けます！ 会員を募集しています！！

●草刈・除草 ●農作業  
●家事援助、店舗清掃  
●剪定 ●墓そうじ  
●大工、塗装、障子・襖・網戸張りなど

**派遣業務も承ります！**

**入会説明会**

げんきプラザ(旧北部老人センター) 毎月第2水曜 10:00～  
本部 毎月第4水曜 14:00～  
佐土原・田野 高岡・清武支部 随時受付

会員になるためには  
■市内在住の60歳以上で、健康で働く意欲のある方  
■入会説明を受け、入会申し込みを提出した方

宮崎市シルバー人材センター 検索

お問合せ | 公益社団法人 宮崎市シルバー人材センター | 〒880-0024 宮崎市祇園2丁目135 電話 (0985) 25-1430

※この欄は、広告です。掲載されている広告の内容などの問い合わせは、直接広告主へお願いします。

| 相談窓口   | 内容   |
|--------|--|
| 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<br>[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<br>[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】12/3(水)14:00～16:00<br>弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】12/18(木)14:00～16:30<br>[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)<br>[問]児童虐待の相談…子育て支援課 家庭児童相談室 ☎21-1766<br>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<br>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) |

※QRコードの読み取りには、アプリ「QR・JANコード読み取りバーコードリーダー」を推奨しています。

