

目指せ！いつまでも健康な体づくり！！

宮崎いきいき健康体操の内容を盛り込んだ健康運動教室を下記のとおり開催します。運動前には看護師による健康チェックもあり、安心して運動できる教室となっています。また、運動教室の初回と最終回には体力測定を行い、自身の体力の変化を確認することもできます。この機会に健康運動教室に参加し、体力の維持・向上を目指しましょう。

会 場	日 程	時 間
① 青少年プラザ体育館 (神宮東1丁目)	4/12~7/26 火曜	健康チェック 9:30~10:00 運動指導 10:00~11:30
② 赤江老人福祉センター (本郷南方)	4/12~7/26 火曜	
③ 北部記念体育館 (祇園1丁目)	4/13~7/27 水曜	
④ 南部老人福祉センター (恒久)	4/14~7/28 木曜	
⑤ 清武体育館 (清武町西新町)	4/14~7/28 木曜	
⑥ 高岡福祉保健センター「穆園館」 (高岡町内山)	4/14~8/4 木曜	
⑦ 佐土原体育館 (佐土原町下田島)	4/15~8/5 金曜	
⑧ 田野総合福祉館「ふれあいセンター」 (田野町甲)	4/14~7/28 木曜	

※祝日および施設の行事などで、開催しない日があります。
※各会場とも駐車場に限りがありますので、公共交通機関の利用、乗り合わせの協力をお願いします。
※運動参加には、看護師による健康チェックが必要です。

- 対象/おおむね65歳以上の人 ■料金/無料
- 持参するもの/運動しやすい服装、タオル、飲み物、上履き(①③⑤⑥⑦のみ)、身分証明書(②④のみ)
- [問] 長寿支援課 ☎21-1773、FAX 31-6337

入院時の食事代が変わります

入院と在宅療養の負担を公平にするため、入院したときに支払う食事代(入院時食事療養費)の自己負担額が、4月1日から1食あたり260円から360円になります。なお、低所得者などの食事代は変更ありません。
[問] 国保年金課 ☎21-1745、FAX20-3562

敬老バスカの切り替え期間終了間近!

宮崎交通が発行しているICカード「宮交バスカ」が、全国で利用できるICカード「nimoca」(ニモカ)に替わることに伴い、70歳以上の方が利用できる敬老バスカもnimocaに替わります。下記の期間までにカードの切り替えをお願いします。
なお、nimocaに替わっても、利用料金(1乗車100円)、範囲、有効期限は変わりません。



- 切替期限/3月20日(日・祝日)まで ※西都支店のみ3月19日(土)まで
- 場所/宮崎駅バスセンター、宮交シティ支店、西都支店
- 対象/70歳以上で市内に3か月以上居住している人
- 持参するもの/敬老バスカ、免許証などの公的身分証明書・手数料は必要ありません。
- ・敬老バスカを紛失された人は、宮崎交通に問い合わせてください(再発行には手数料が必要になります)。
- ・敬老バスカの新規の手続きは、長寿支援課へ。
- [問] 宮崎交通お客様バス案内センター ☎32-0718 長寿支援課 ☎21-1773 FAX31-6337

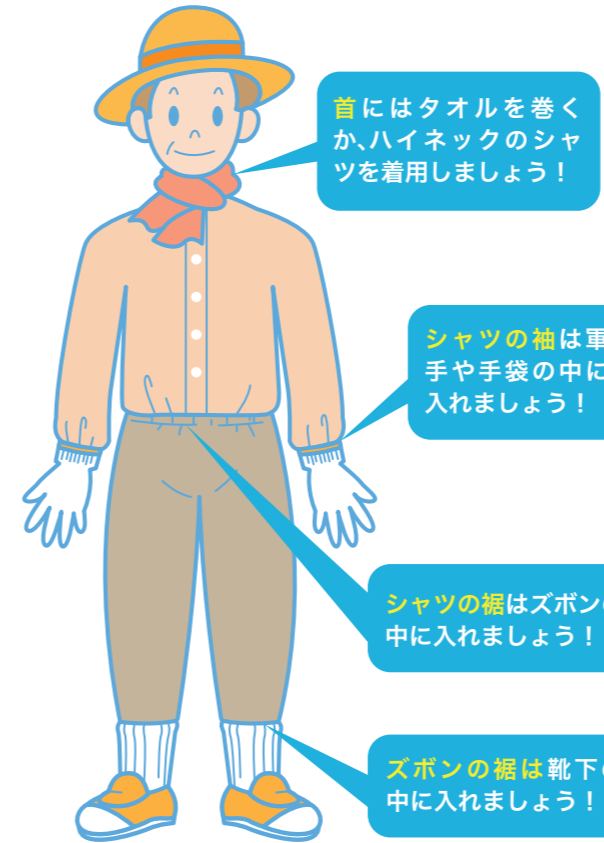
細川紹々さんトークショー ワンストップ相談会

「ツレがうつになりまして。」の著者である細川紹々さんによるトークショー「～ツレとわたしの夫婦カタチ～」を行います。また、法律、健康、心のことなど専門機関の相談員が無料で相談に応じるワンストップ相談会も開催します。

- 日時/トークショー 3月13日(日) 13時30分~15時30分、ワンストップ相談会 3月13日(日) 10時~16時(最終受付15時30分)
- 場所/宮崎県福祉総合センター ■定員/200人
- 料金/無料 ■持参するもの/筆記用具
- 申し込み/電話または申込用紙を県庁ホームページからダウンロードし、FAXで株式会社MRTアド(☎22-3333、FAX24-0621)へ。

SFTS発生状況

	H26		H27	
	届出数	うち死亡数	届出数	うち死亡数
全国	61	16	60 (データなし)	
宮崎県	11	4	9	2
宮崎市	3	2	2	2



●資料提供元/国立感染症研究所

マダニにかまれることで感染する重症熱性血小板減少症候群(SFTS)の主な症状は、発熱、全身倦怠感、食欲低下や嘔吐、下痢、腹痛などです。マダニにかまれて6日から2週間程度で発症します。特に、春から秋はマダニの活動が盛んになるため、野外での活動の際は注意が必要です。平成27年のSFTS患者

報告数は全国で60件、宮崎県内で9件、宮崎市内で2件となっています。現在、SFTSに対する治療薬やワクチンなどはありません。SFTSから身を守る最も重要な方法は、マダニにかまらないこと。宮崎市で死亡例が報告されており、生命に関わる問題ですので、しっかりと予防に努めましょう。

身を守るにはマダニにかまれないこと!



※マダニは3mm~8mm程度の大きさです。 マダニ

ポイント1

マダニの生息場所

・シカやイノシシ、野ウサギなどの野生動物が出没する環境に多く生息しています。
※民家の裏山や裏庭、畑、あぜ道など普段生活している場所でも、自然が豊かで野生動物が出没する環境ならばマダニは生息しています。

ポイント2

マダニから身を守る方法

・野外では腕、足、首などの肌の露出を避けましょう(イラスト参照)。
・野外での活動の後には、衣服の表面にマダニがついていないか、入浴などで体にマダニが付いていないかを確認してください。
・ペット(イヌ・ネコなど)の散歩の後には、ペットにマダニが付いていないか確認してください。

ポイント3

マダニにかまれたら

・吸血中のマダニを見つけたら、無理に取り除かず皮膚科などの医療機関で適切な処置(マダニの除去や消毒)を受けましょう。
・かまれた後、数週間程度は体調の変化に注意し、発熱などの症状が認められた場合は、直ちに医療機関を受診し、「マダニにかまれた」ことを必ず医師に伝えてください。

※さらに詳しい内容は、市ホームページから「SFTS」と検索して確認できます。 [問]健康支援課 ☎29-5286 FAX29-5208

お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい! 知りたい! 予備知識! スクリーン映像による 市民講座「屋根・外壁塗り替えセミナー」開催!! 広告

「後悔しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

日時 3/24(木)・25(金) [時間] 開始 午後13:45~ 終了 午後16:00

会場 宮崎市民プラザ 小会議室2 **定員 10名**
宮崎県宮崎市橋通西1丁目1番2号 **参加費 無料(要予約)**

●スクリーン映像セミナー講師 一般社団法人市民講座運営委員会 代表理事 **皆川一** (NPO法人安全安心まちづくり研究会 理事)

※注1 スクリーン映像による「屋根・外壁塗り替えセミナー」になります。当日、相談員(外装劣化診断士)による質疑応答も受付いたします。 ※本講座は宮崎市主催ではございません。

●お申し込みはこちら ☎0120-040-235 お電話受付時間 9:00~18:00 主催 一般社団法人市民講座運営委員会 | 東京都千代田区富士見1-6-110F 協賛 プロタイムズ宮崎北店 株式会社東建装 | 宮崎県宮崎市大字瓜生野2218番地

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 流産、死産、病氣などで子どもを亡くされた人の相談(グリーフケアはあと)
[問]当事者の会 ☎080-8589-3216 【相談日時】月~金曜 9:00~17:00
メンタルサポートスローステップ ☎080-8589-3215 【相談日時】木曜 9:30~15:30

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】4/14(木)14:00~16:00
弁護士による法律相談(要予約) 【相談日時】4/20(水)14:00~16:30
[問]宮崎男女共同参画センター ☎25-2057(9:00~16:30)は、男女共同に関する相談も受け付けます)

【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)または市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。