

# かかりつけ医・歯科医を持ちましょう

市では、皆さんの身近な地域で、日ごろから相談でき、いつでも診察が受けら

れ、必要ときに症状に応じて適切な医療機関を紹介してくれる、高齢者かかりつけ医・歯科医定着促進事業を実施しています。

この事業は、市内の指定医療機関で無料の健康相談を受けることができるものです。

特に、介護保険では介護認定を受けるときに主治医(かかりつけ医)の意見書が必要で、「かかりつけ医を決めていない」、「しばらく近所の医療機関に行っていない」という方は、気軽にご利用ください。

かかりつけ医・かかりつけ歯科医を持ち、高齢期を健やかに過ごしましょう。

実施期間 平成17年3月31

## 生計困難者の介護保険料の軽減対象を拡大

市では、第1号被保険者(65歳以上の方)のうち、低所得者で特に生計が困難な方の介護保険料の軽減を図っていますが、平成16年度から対象者の範囲を拡大しました。

対象 次のすべての要件を満たしている方

▽保険料徴収の所得段階が第1(生活保護受給者を除く)または第2段階

▽世帯員の前年の年間収入が基準収入額(一人世帯の場合、40万円、世帯構成員が一人増えるごとに60万円を加算)以下

▽世帯員の預貯金額が基準貯蓄額(一人世帯の場合、20万円、世帯構成員が一人増えるごとに50万円を加算)以下

▽そのほか市で定める基準に該当

軽減割合 ▽所得第1段階:2分の1

## 健康づくりピギナーコース

はじめてみよう ヘルシ

1おやつと楽しい運動  
カローリーのとりすぎを気にしている方にぴったりの健康づくり教室です。具体的な運動と栄養について、いっしょに楽しく学びましょう。

とき ▽1日目:6月29日(火) 午前9時30分

## ねたきり高齢者のおむつ代を助成

市では、ねたきり高齢者のおむつ代を助成しています。

対象 次のすべての要件に当てはまる方

▽65歳以上の市民  
▽6か月以上継続してねたきり、またはねたきりに準ずる状態にある方

▽6か月以上継続して、常時おむつなどを使用している方

※介護保険法に規定する介護保険施設に入所している場合や、生活保護法の規定によりおむつ代を給付されている方は対象外。

※申請月(認定月)からの支給になります。さかのぼった支給はありません。

市民間借上げ高齢者住宅(シルバーピア)の入居者を募集します。

シルバーピアは、高齢者が安全で快適な日常生活を送れるように配慮された住宅です。

募集場所 花小金井5-4-33-6(シルバーピア鳥海)

募集戸数 1戸  
※単身用あき家。間取りは和室6畳、ダイニングキッチン。

※入居予定は8月です。申込資格 次の①④のすべてに当てはまる方

①市内に3年以上住所を有する65歳以上(外国人登録の方を含む)  
②所得が321万6千円以下

## 基本健診後の健康相談

基本健診の結果をもとに生活習慣などについての個別相談を行います。

とき 6月22日(火)・25日(金)・28日(月)・30日(水) 午後1時から

内容 ▽1日目:健康づくりの運動の話、運動実技  
▽2日目:健康づくりの栄養の話、調理実習  
担当 健康運動指導士、保健師、管理栄養士  
持ち物 健康手帳、筆記用具

費用 無料  
▽1日目:水分補給用飲料、フェイスタオル  
▽2日目:エプロン、三角きん、ご飯茶わん、みそ汁  
※1日目は運動のできる服装と靴で参加してください。

※運動前の健康チェックの結果、見学していただく運動もあります。  
申込み 6月7日(月)から、健康センターへ ☎042(346)3700

※住宅困窮などの事情を考慮して入居者を決定します。

※詳細は、申込みのしおりをご覧ください。

申込用紙配布 6月7日(月)・11日(金)・14日(月) 午前8時30分~午後5時 高齢者福祉課(健康福祉事務センター1階、番地)

費用 材料費(フィルム代、現像費用など)実費  
講師 井上貞夫さん  
申込み おおぞら福祉センター ☎042(3226)4976

家族介護教室  
◆食中毒の予防について  
とき 6月12日(土) 午後1時30分~2時30分

申込み 当日、会場へ問合せ 多摩済生ケアセンター ☎042(342)0620

能訓練「歩」では、市内に住んで身体に障害がある方を対象に、趣味講習会「歩塾」を開催しています。

とき 6月14日~7月12日の月曜日 午前10時~正午 全5回

ところ おおぞら福祉センター(鈴木町一丁目47番地)

費用 無料  
講師 梶井恵子(当センター管理栄養士)

申込み 当日、会場へ問合せ 小平市高齢者デイサービスセンター ☎042(466)1418

◆痴呆の早期診断と対応  
とき 6月19日(土) 午前10時~正午

## ふれあい食体験 パクパク教室

簡単に楽しい親子クッキングを通して、「食育」のきっかけづくりをしませんか。

とき 6月25日(金) 午前10時~正午(受付は9時45分から)

内容 講話、調理実習、個別相談  
担当 管理栄養士、保健師、保育士  
持ち物 エプロン、三角きん、母子健康手帳  
※保育はありません。お子さんを連れて参加する方は、おんぶをして実習します(ひもなどを持参)。

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

離乳食中期講習会  
もぐもぐ教室  
大人の食事から取り分けて作る離乳食の調理実習です。



## 休日急診診療医(内科・小児科)

※いずれも当番医は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話・Lモード用ホームページでもご覧いただけます。

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
6月6日(日)	午前9時~午後5時	木の花クリニック	小川町2-1959-1	042(349)2424
	午後5時~10時	竹井医院	鈴木町1-104	042(322)6161
6月13日(日)	午前9時~午後5時	エムクリニック	花小金井1-29-5	0424(51)6626
	午後5時~10時	小竹医院	上水新町3-10-18	042(341)0500
6月20日(日)	午前9時~午後5時	西澤医院	花小金井4-3-1	0424(65)7733
	午後5時~10時	ちあきこどもクリニック	栄町2-10-6	042(349)2012
6月27日(日)	午前9時~午後5時	岡循環器クリニック	学園東町1-3-12	042(346)5188
	午後5時~10時	いとう小児科	花小金井南町2-21-7	0424(65)2288
6月20日(日)	午後5時~10時	加賀美クリニック	小川東町5-5-1	042(341)0655

## 休日歯科急診診療医

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
6月6日(日)	午前9時~午後5時	西村歯科クリニック	小川西町3-18-15	042(342)5700
6月13日(日)	午前9時~午後5時	野中歯科医院	学園西町2-14-20 椎ノ木ビル	042(341)3957
6月20日(日)	午前9時~午後5時	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401

## 平日準夜急診診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	ところ	科目	所在地	電話番号
月曜~土曜日(祝日、年末年始を除く)	午後7時30分~10時30分	(社)小平市医師会 平日準夜急診診療所	内・小	学園東町1-19-12 (健康センター内)	042(346)3706

## 東京都実施の救急診療の問合せ

小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間
ひまわり情報センター夜間休日診療案内	03(5272)0303	相談員受付・24時間