令和5年度版 高齢者のしおりを発行

高齢者のしおりは、高齢者向け福祉サービスの概要をまとめたガイドブックです。冊子は、公民館や図書館などの公共施設にあるほか、小平市ホームページ（ID50880）でもご覧になれます。ぜひご活用ください。

問合せ　高齢者支援課☎042（346）9642

認知症になる前に気をつけよう いきいき認知症予防教室

体を動かしながら頭を使い、認知機能の維持向上を目指します。

認知症や認知症予防についての講話後、ウォーキングや脳トレなど、認知症予防を実践します。

とき　①9月7日～11月2日・30日の木曜日　午後2時～3時30分、②9月20日～11月15日、12月13日の水曜日　午前10時～11時30分　各全10回

ところ　①鈴木公民館講座室、②小川町一丁目地域センター集会室

対象　市内在住の65歳以上で、認知症の診断を受けていない方

※初回は必ず参加してください。

※初めての方を優先。

定員　20人

申込み　8月7日（月）から、電話で高齢者支援課へ（先着順）☎042（346）9539

医師による物忘れ相談会

国立精神・神経医療研究センター病院の医師に物忘れの相談ができます。

とき　9月12日（火）　午後1時30分以降の指定する時間

ところ　津田公民館学習室1

対象　市内在住で物忘れなどの症状があり、認知症が心配される方またはその家族

定員　3人

申込み　8月5日（土）から、地域包括支援センター小川ホームへ（先着順）☎042（347）6033

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症の方やその家族を見守る応援者です。

認知症を初めて学ぶ方に、接し方などの基本知識をお伝えします。

とき　9月14日（木）　午後2時～3時30分

ところ　中央公民館学習室4

対象　市内在住・在勤の方

定員　30人

申込み　8月5日（土）から、地域包括支援センター中央センターへ（先着順）☎042（345）0691

生活サポーター養成講座

受講すると、高齢者対象の介護予防・生活援助サービスを提供する市内の事業所で働くことができます。

とき　9月15日（金）・19日（火）・22日（金）・25日（月）　午前10時～午後3時（25日は午後1時30分～3時30分）　全4回

ところ　福祉会館

対象　生活サポーターとして働く意欲がある方

※修了認定は全日程出席が条件。

定員　20人

内容　介護保険制度と福祉サービスの基礎知識、高齢者の特徴、高齢者に多い病気、家事援助の実際（買い物・料理・掃除・洗濯）、認知症サポーター養成講座ほか

申込み　9月8日（金）までに、地域包括支援センター中央センターへ（先着順）☎042（345）0691

8月から実施 帯状ほう疹ワクチン任意予防接種費用の一部を助成

8月1日（火）の接種分から、任意接種である帯状ほう疹ワクチン予防接種の費用の一部を助成します。

※ワクチンは、まれに重篤な副反応を引き起こすことがあります。予防接種の必要性や副反応を十分理解し納得したうえで接種してください。

対象　市内在住で、接種日時点で50歳以上の方

接種期限　令和6年3月31日（日）まで

※7月31日（月）以前の接種分は、助成対象になりません。

助成額　左表のとおり

ところ　指定医療機関

助成額

	乾燥弱毒生水痘ワクチン（ビケン）	乾燥組換え帯状ほう疹ワクチン（シングリックス）
種別・接種回数	生ワクチン（1回接種）	不活化ワクチン（2回接種）
助成額	4,000円	1回あたり10,000円
助成回数	1回まで	2回まで

※ワクチンの種類によって、接種回数と助成額が異なります。
※帯状ほう疹ワクチンは任意接種のため、医療機関により金額は異なります。金額は、直接医療機関へお問い合わせください。

※詳しくは、小平市ホームページ（ID10715）をご覧ください。

持ち物　マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などの身分証明書

申込み　各指定医療機関へ

※接種方法など、事前に各指定医療機関にお問い合わせください。

※予診票は、各指定医療機関にある専用のものを使用してください。

※各指定医療機関が定める接種費用から助成額を差し引いた金額を、医療機関で支払ってください。

※各指定医療機関での接種が困難な場合や、接種後に健康被害が生じた場合の救済制度など、詳しくは小平市ホームページをご覧になるか、お問い合わせください。

問合せ　健康センター☎042（346）3700

成人健康教室・相談などの日程

問合せ（申込み）　健康センター　〒187－0043　学園東町一丁目19番12号　☎042(346)3701

	日程	内容・持ち物	定員・申込み
健康づくり相談（保健師・管理栄養士）	9月7日（木）午前の指定する時間 健康センター	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード（お持ちの方）、食事記録メモ（3日分程度）	4人 事前に問合せ先へ（先着順）
	9月19日（火）午後の指定する時間 東部市民センター		4人 事前に問合せ先へ（先着順）

※対象は市内在住の方。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ（申込み）　健康センター　〒187－0043　学園東町一丁目19番12号　☎042(346)3701

	日程	対象	持ち物	定員・申込み
かむかむ教室（幼児食講習会）	8月29日（火）午前10時～11時 9時45分から受付	2歳～3歳6か月の幼児と保護者	母子健康手帳、筆記用具、エプロンと三角巾（幼児用と保護者用）、マスク（保護者用）	親子10組 事前に問合せ先へ(先着順)
乳幼児健診 BCG接種	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療（内科・小児科）

	日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時 ※事前予約制。	小平市医師会応急診療所	学園東町 1－19－12（健康センター内）	042(346)3706
準夜応急診療	月曜～日曜日（年中無休）	午後7時30分～10時30分 ※事前予約制。			

※電話予約の受付開始時間は、休日診療は午前8時45分から、準夜診療は午後7時からです。必ず事前に電話で予約してください（問い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります）。
※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医（診療時間：午前9時～午後5時）

日程	医療機関名	所在地	電話番号
8月6日（日）	ひろ歯科医院	小川西町4－24－7	042(341)9388
8月11日（金・祝）	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1－16－2　サニーコート小平ビル2階	042(346)6990
8月13日（日）	グリーンプラザ歯科	美園町1－6－1　グリーンプラザ2階	042(341)8148
8月20日（日）	広野歯科医院	鈴木町2－205	042(462)6213

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	＃7119（携帯電話、PHS、プッシュ回線から） 042（521）2323（ダイヤル回線から）	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス（ひまわり）	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間

血管力アップ教室（血糖値編）

◆食事内容とタイミングを見直そう

弾力のある血管を保つためには、正しい知識と、日々のセルフケアが大切です。血糖値の乱高下を繰り返さない食事や食べるタイミングを学びます。

とき　9月11日(月)　午前10時～11時30分　9時30分受付

ところ　健康センター

対象　市内在住の方

定員　20人

※保育5人あります（生後6か月以上（1歳未満は3人まで）、9月4日(月)までに申込み先へ）。

内容　保健・栄養・歯科講話、血管年齢測定

持ち物　筆記用具、参加カード（お持ちの方）

申込み　8月7日(月)から、健康センターへ（電話可、先着順）☎042(346)3701

こだ健体操教室

全身のバランス力向上や足腰の筋力アップに効果的な、小平市オリジナル体操のこだ健体操を体験してみませんか。足指力測定も行います。

とき　9月5日、10月24日の火曜日　午前10時～11時30分

ところ　健康センター

※各回30分前から受け付けます。

※両日希望する場合は、申込み時にお申し出ください。

対象　市内在住の方

定員　各回こだ健体操15人、こだ健イス体操10人

持ち物　参加カード（お持ちの方）、飲み物、フェイスタオル、筆記用具

申込み　8月7日(月)から、健康センターへ（電話可、先着順）☎042(346)3701