



高齢者対象 季節性インフルエンザ 予防接種

とき 10月1日(日)～令和6年1月31日(水)

ところ 指定医療機関 (右表)

費用 2,500円 (自己負担額) ※指定医療機関でお支払いください。生活保護受給中の方は無料です (生活保護受給証明書 (原本) が必要)。

対象 市内在住で、①65歳以上の方、②心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがあり、日常生活が極度に制限される60歳以上65歳未満の方 (身体障害者手帳1級程度) ※いずれも年齢は接種日現在。

持ち物 身分証明書 (健康保険証、マイナンバーカード、運転免許証など)、身体障害者手帳の写し (②の方のみ)

※医師の予診の結果、予防接種ができない場合もあります。

※入院などのやむをえない事情により指定医療機関以外で接種を行う場合は、事前にお問い合わせください。

問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700

Table with 3 columns: 指定医療機関名, 電話番号, 予約. Lists various medical facilities and their availability for vaccination.

Table with 3 columns: 指定医療機関名, 電話番号, 予約. Lists various medical facilities and their availability for vaccination.

Table with 3 columns: 指定医療機関名, 電話番号, 予約. Lists various medical facilities and their availability for vaccination.

※1 かかりつけの方のみ。 ※2 女性のみ。 ※3 電話予約のみ。 ※4 WEB予約のみ。 ※受付時間は各医療機関にお問い合わせください。 ※予約の要・不要は変更となる場合があります。 ※医療機関のワクチンの入荷状況により受付を制限する場合があります。 ※東村山市、小金井市、国分寺市、清瀬市、国立市、昭島市、武蔵村山市、狛江市、東大和市、立川市、東久留米市、西東京市の指定医療機関でも接種できます (各市の指定医療機関は、健康推進課へお問い合わせください)。

内容 講義、演習 20人 持ち物 アイマスク、本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど) ※本人確認ができないと、受講できない場合があります。 申込み NPO法人移動サービス・バイユアセルフ研修事務局へ ☎042(341)7630

同行支援従業者養成研修 (通学形式) 視覚障がい者の外出を支援するガイドヘルパー (同行支援従業者) をしてみませんか。 とき 11月11日・12日・18日・19日・25日の土曜・日曜日 おおむね午前9時～午後6時 全5回 ところ 中央公民館ほか 費用 5千円 ※ほかに、食事練習での昼食代、移動の電車代がかかります。 対象 小平市近郊在住・在勤の原則60歳未満で、小平市民へのサポートを行っている事業所に登録を希望し、実際に従事できる健康な方

知的障がい者 ガイドヘルパー養成研修 (通学形式) 知的障がい者の外出の付き添いをする方を養成する講座です。 とき 11月18日・19日・25日の土曜・日曜日 全3回 ところ 福祉会館 (25日は美園地域センター) 費用 3千円 対象 小平市近郊在住・在勤の原則60歳未満で、小平市民へのサポートをしている事業所に登録し、実際に従事できる健康な方 定員 20人 内容 講義、演習 (ガイドヘルパーの役割や知的障がい者への理解) 持ち物 本人確認ができる書類 (マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、健康保険証など)

認知症 家族介護講座 認知症の基礎知識や介護ストレスとうまく付き合うための考え方 (認知行動療法) を学びます。 とき 11月8日・22日、12月6日の水曜日 午後1時30分～3時30分 全3回 ところ 健康福祉事務センター2階 第三・第四会議室 対象 認知症の家族を介護する方 定員 10人 申込み 10月2日(月) 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

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

Table with 4 columns: 内容・持ち物, 定員・申込み, とき, 医師による健康づくり相談. Lists dates and details for health classes and consultations.

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

Table with 5 columns: 日程, 予約受付時間, 名称, 所在地, 電話番号. Lists emergency services on weekends and holidays.

※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)。 ※診療開始時間は、休日診療は午前9時から、準夜診療は午後7時30分からです。 ※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)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists emergency dental services on weekends and holidays.

※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

Table with 3 columns: 相談先, 電話番号, 内容. Lists emergency services and consultation information in Tokyo.

介護予防リーダー養成講座 介護予防、フレイル予防の知識や小高いきらく体操などの実技を学び、地域に広める活動をしませんか。 申込み 高年齢者支援課へ (先着順) ☎042(346)9539

お口の機能アップ教室 嚙む力、飲み込む力などお口の機能の向上は、肺炎の予防や健康長寿につながります。 歯科医師がお口の健康や機能維持・向上させるためのこつや体操をお伝えします。 とき 11月9日・16日の木曜日 午後2時～3時30分 全2回 ところ 小川西町公民館学習室2 対象 市内在住で65歳以上の方 定員 20人 申込み 10月2日(月) から、電話で高齢者支援課へ (先着順) ☎042(346)9539

介護予防リーダー養成講座 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか 持ち物 筆記用具 ※動きやすい服装でお越しください。 申込み 高年齢者支援課へ (先着順) ☎042(346)9539

とき 11月7日～12月26日の火曜日 午前10時～正午 全8回 ところ 福祉会館第一集会所 対象 市内在住で、地域で小高いきらく体操などを実践し、介護予防を普及啓発するボランティア活動ができる方 定員 20人 内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか 持ち物 筆記用具 ※動きやすい服装でお越しください。 申込み 高年齢者支援課へ (先着順) ☎042(346)9539

