ちは訪問

●75歳以上の高齢者宅訪問

こんに

民生委員・児童委員に

障

害

者

手

帳

生活の不安や相談など

相

談

を

ード型で交付が可

能に を \*

1年度1回

のみ。

入者

**持ち物** 合は、

かるもの、

②後期高齢者医療制度の加入者の加入者の加入者の加入者の加入者の別歳以上で国民健対象者に補助します。

①30歳以上で国民健康保険

八間ドック・脳ドッ

クの

利用費を

間ド

ック・

脳ド

ツ

ク

用

費

を

補

助

委員をお知らせするチラシをポスト

投函しています。

生活の不安や相談などは、

・児童委員にお話しく

問合せ

障がい者支援課金

34

6

9542

くは、

お問い合わせくださ

委員が、担当地区の民生委員・児童日現在)を中心に、民生委員・児童

持ちの方

たは身体障害者手帳・愛の手帳をお

※精神障害者保健福祉手帳

は、

または更新時に受け付けます。

詳し 新規 75歳になった方(令和2年4月1

対

精神障害者保健福祉手帳ま

帳を交付します。 希望者には、カード

ださい 区の民生委員



**3**42 (342) 8780

# 

点から学びます。

介護施設の選び方を権利擁護の視

介

施

設

の

選

び

利 護

擁護の視

点か

5 方

市

がい者の居住先を支援

権利

擁護セミナー

問合せ

生活支援課

042

34

6

き小平市国民健康保険に加入してい

·日~昭和5年3月31日生まれ)

40歳から74歳まで

(昭和21年4月

>令和2年4月1日以前から引き続

次のすべてに該当する方

~ 4 時

ح

き

月 27 日

金)

午後2時

表1

# 人間ドック

区分 検査項目 身長、体重、腹囲、 身体計測 BMI収縮期血圧、拡張 血圧 期血圧 中性脂肪、HDL 血中脂質 ーコレステロー 検査 ル、LDL―コレ ステロール 肝機能 GOT, GPT, 検査  $\gamma$  — G T P

尿検査 尿糖、尿蛋白 ※血糖検査はいずれかの検査 項目の実施で可とします。

## 素つ 影だック

我と 脳ドラフ				
区分	検査項目			
頭部検査	頭部MRI、 頭部MRA			

::2万円 補助金額 項目が含まれる場合に補助します。 ※表1・表2それぞれすべての検査 ▽人間ドックと脳ドックの両方受診 ックを受診した場合…1万円 (同時申請のみ) >人間ドックまたは

※受診料金が補助金額に満たない場

\*

東部・西部出張所でも申請できま

検査は申請できません。

当 042 問合せ

(346) 9529、後期 保険年金課国民健康保険

齢者医療担当☎44(346)9538

は申請できません。

7 保険証、印鑑、振込口座が受診相当額まで補助します。 人間ドック・脳ドック

# 脳ド に、①は保険年金課国民健康保険担申込み 受診日の翌日から1年以内ックの受診結果の写し 当へ、②は保険年金課後期高齢者医 0 領収書の写し、人間ドック・

脳ド

ません。納付後に申請してください。 ※治療を目的とした保険適用となる 保険料に滞納がある場合は申請でき 国民健康保険税や後期高齢者医療

●職場で受診した健康診断結果の提

空腹時血糖、ヘモ

グロビンAlc

# |断結果を提出した方に、小平市指令和2年度に受診した職場の健康

# 定収集袋 ます。 対

(有料ごみ袋)

を差し上げ

血糖検査

# 9537 内 で 暮ら b た い

す。 がいのある方に、民間賃貸住宅への市内に住み続けたいと希望する障 には、民間の保証会社を紹介しま入居の相談や、保証人がいない場合 保証人がいない場合

申込み やけへ 2042 部を助成します。利用条件など、 しくはお問い合わせください。 保証会社の利用では、保証料の 9 5 4 0 地域生活支援センターあさ 障 がい者支援課☎42 (345) 1741 34 詳

形式の障害者 成人健康教室・相談などの日程

<b>問合せ(申込み)</b> 健康センター 〒187−0043 学園東町一丁目19番12号 <b>☎</b> 042(346)3701						
	日程	内容・持ち物	定員・申込み			
医 師 に よ る 健康づくり相談	11月30日(月) 午後の指定する時間 健康センター		定員…6人 事前に問合せ先へ (先着順)			
8	11月6日(金) 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	定員…4人 事前に問合せ先へ (先着順)			
健康づくり相談 (保健師・ 管理栄養士)	11月17日(火) 午後の指定する時間 小川西町公民館	関する個別相談   持ち物…直近の健診や人間ドックの   結果、参加カード(お持ちの方)	定員…4人 事前に問合せ先へ (先着順)			
YY	11月30日(月) 午後の指定する時間 健康センター		定員…2人 事前に問合せ先へ (先着順)			

※対象は市内在住の方です。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

同日で (十足の) 足派で ) 161 00 10 1 国大門 1 日17日12 1 2 10 12 (5 10) 51 01				
	とき	対 象	持ち物	定員・申込み
ステップアップ 離 乳 食	11月20日(金) ステップ1 …午後 1 時30分から ステップ2 …午後 2 時30分から ステップ3 …午前 9 時45分から ステップ4 …午前10時45分から	市内在住の方 (ステップごとに 対象が異なる (下記参照))	母子健康手帳	定員…各回10 組 10月20日(火) から、電話で 問合せ先へ ※保護者の方 は、新してく ださい。
たんぽぽ広場(親と子の健康相談)	11月4日(水) 受付…午前9時~11時30分	生後4か月~4 歳未満の乳幼児 と保護者	たんぽぽカード (5月以降 の初回参加時 に配布)、 年健育の確 (発育の能 をしたい方)	定員…50組程 度 10月20日(火) から30日(金) までに、電話 で問合せ先へ
乳 幼 児 健 診 $3 \sim 4$ 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。				

※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9~11か月児、ステップ4… ~1歳6か月児。

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

ステップアップ 離 乳 食	11月20日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から	市内在住の方 (ステップごとに 対象が異なる (下記参照))	母子健康手帳	定員…各回10 組 10月20日(火) から、電話で 問合せ先へ ※保護者の方 は、最少人てく ださい。	
たんぽぽ広場(親と子の健康相談)	11月4日(水) 受付…午前9時~11時30分	生後4か月~4 歳未満の乳幼児 と保護者	たんぽぽカード (5月以降 の初回参加時 に配布)、 健康手 (発育の確認 をしたい方)	定員…50組程 度 10月20日(火) から30日(金) までに、電話 で問合せ先へ	
乳 幼 児 健 診 $3 \sim 4$ 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。					

## • 小児科 休日応急診療・

	B	程	診療	<b>詩時間</b>	名	称	所	在	地	電話番号
休日応急診療	日曜日年末年	日、祝日、 午前9時~午後5時 小平市區 師会応急			学園東町 1-19-12		042(346)3706			
準夜応急診療		日曜日 無休)		分~10時30分 時15分まで)	診療		(健康も			(左記診療時間内)
※応急診療所の 種医療費受給					診は、	保護	者の同伴	が必	要です。	健康保険証、各
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
10月25日 (日)	な	かじま	歯 科 医 院	花小金井南町	1 -1	4-22	2-101			042(451)3561
11月1日 (日)	つ	るた歯	科医院	花小金井2-	31 — 1:	5 サ	ンライス	<b>Č</b> 21	103号	042 (466) 6088
11月3日(火·祝	針 鈴	木 歯	科医院	天神町 2 - 3	-32	福田	ビル	階		042 (345) 0505
※車でお越しの	際は、心	必ずお問いる	合わせください	い。また、医療	機関は	変更に	こなる場合	合がま	<b>あります</b>	0
東京都による救急診療などの相談・案内										
東京消防庁救急センター	急相談			HS、プッシュ回 ダイヤル回線フ		5)	救急車 相談・			か迷った場合の
小平消防署 病院・診療所第	客内		042(3	41)0119			救急医	療機	関の案内	内・24時間
東京都医療機関サービス(ひまる			03(52	72)0303			診療中	の医	寮機関の	の案内・24時間

# 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
10月25日 (日)	なかじま歯科医院	花小金井南町 1 -14-22-101	042(451)3561
11月1日(日)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15 サンライズ21 103号	042 (466) 6088
11月3日(火·祝)	鈴 木 歯 科 医 院	天神町2-3-32 福田ビル1階	042(345)0505

## 我に トス拗刍診歯かどの相談。安内

果が削に	宋尔郎による秋忌沙原なこの伯談・余内						
東京消防庁救	急相談	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の				
センター		042(521)2323(ダイヤル回線から)	相談・24時間				
小平消防署		042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間				
病院・診療所	案内	0 12 (3 11) 011 7					
東京都医療機サービス(ひま		03 (5272) 0303	診療中の医療機関の案内・24時間				

## 管 力 ア ツ プ 教 室

イ

ル

予

防

血

正しい知識と、日々のセルフケアが弾力のある血管を保つためには、 法を学びます。 大切です。無理なくできる、減塩方 おいしく 無理なく 減塩体験

全2回 E10時~11時30分 9時45分受き 11月13日・27日の金曜日 9時45分受付

現在、

新型コロナウイ

!転免許を自主返

絵納し、

久しぶり

3

が低下し日常生活が大変になってい態と介護が必要な状態の間で、体力 る状態です。 フレイル

登 見 地フ 守 域レ Ŋ ボランティ の 見 守 りと ア

(先着順)

7

042

(3 4 5)

運高 転免許返 齢 者

(虚弱) とは、元気な状

目転車安全利用講習会 納者向け ح

内容保健・栄養・歯科講話、血日(金)までに申込み先へ)。日(金)までに申込み先へ)。11月6 **定員** 15人 ※初めての方を優先。 ※初めての方を優先。 申込み 持ち**物**等 圧測 10 筆 北用具、 月20日 火 参加カード 健

する方や人間ドック等利用費補助を※今年度、小平市の特定健診を受診

でに、保険証、職場の健診結果の写

しを問合せ先へ持参

申込み 令和3年3月3日

水)

ま

目を含む健康診断を受診した >今年度、職場などで表1の

検査

流が減少し、高齢者の体力低下が心ルス感染症の影響で外出や人との交

配されています。

て暮らせるよう日常

生活でのさりげ

高齢者が安心し

シティア同士の

活動では、地域の

利用する方は申請できません。

※健診の受診日が前年度以前のも

0

センターへ(電話可、 346) 3701 先着順) から、 **7** お 042 す。地域で見守り活動をしながら、自 交流会を通じた仲間づくりができま ない見守りと、ボラ 身のフレイル予防に

努めませんか。

定 上 対 と の 員 方 **象 ろ** と き 4 市内在住 11月 中央公民館 26 日 講座室2 午後2時

申込み 包括支援センタ 10 月 20 日 30 人 中央センター 火)から、 おおむね65歳以 地

section.metro.tokyo.jp 申込み多数の場合は抽選)☎03 163 8 0 1 8 8 8 -8―1)へ(電話・電子メール可、 新宿区西新宿2 060104@ 5

2.3 市役所6階大会議室、 1.30分~3時30分 1時カル 少し不安という高齢者を対象に、安に自転車に乗る方や自転車の運転が ※荒天時は内容の変更があります。 アシスト三輪車の試乗もできます。 康づくり体操・講座などをします。 全に自転車に乗るための実技やシミ また、電動アシスト自転車や電動 レータ体験、理学療法士による健 1時から受付 午後1時 駐車