



# 3月31日までに予防接種を

## ◆麻しん風しん混合(第2期) 予防接種

予診票は、令和2年4月に対象の方へ発送しました。  
 とき 3月31日(水)まで  
 ところ 指定医療機関  
**対象** 平成26年4月2日から平成27年4月1日生まれのお子さん  
 ※対象者で予診票がない場合は、母子健康手帳を用意のうえ、お問い合わせください。



## ◆高齢者肺炎球菌定期予防接種

予診票は、令和2年5月に対象の方へ発送しました。紛失などでお手元がない方は、お問い合わせください。  
 とき 3月31日(水)まで  
**対象** 指定医療機関  
**対象** 次のいずれかに該当する方  
 △右下表に該当し、過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない  
 △60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる

## 後期高齢者医療制度 被保険者の方に医療費等通知書を発送

対象の方へ、医療費等通知書を1月下旬に発送します。医療費等通知書には、医療機関などの受診内容や医療費の総額が記載されています。内容に誤りがないかご確認ください。  
**対象** 次のすべてに該当する方  
 △令和2年12月1日現在、東京都後期高齢者医療の被保険者資格がある  
 △令和元年9月～令和2年8月までの医療機関などの受診で、医療費などの合計金額が5万円を超える月がある



遺言者が亡くなった後、法務局で遺言書の保管の有無の確認や写しの交付請求ができます。詳しくは、ホームページをご覧ください。  
**届検査** 法務省  
**問合せ** 東京法務局府中支局 ☎042(335)4753 (ガイダンスで4を選択)

## 親族後見人などの連絡会

後見業務の実務講座と、意見交換会をします。  
 とき 2月26日(金) 午後2時～4時  
**対象** 福祉会館4階小ホール  
 市内在住・在勤・在学中、親族後見人として活動中・受任を予定している方  
**定員** 15人  
**主催** 小平市社会福祉協議会  
**申込み** 2月25日(木)までに、権利擁護センターこたていらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

## 預けて安心 自筆証書遺言書保管制度

自分で書いた遺言書を、法務局に預けられます。法務局に遺言書を預けると、遺言書が発見されなかった・書き替えられたなどのトラブルを防げます。また、相続人などは、

## 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

	とき	内容・持ち物	定員・申込み
医師による健康づくり相談	2月26日(金) 午後の指定する時間	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)	定員…6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)	2月8日(月) 午後の指定する時間		定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
	2月26日(金) 午後の指定する時間		定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター。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

	とき	対象	持ち物	定員・申込み
たんぽぽ広場の健康相談(親子)	2月3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)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	定員…50組程度 1月20日(水)から2月1日(月)までに、電話で問合せ先へ
ステップアップ離乳食(講話)	2月17日(水) ステップ1…午前9時45分から ステップ2…午前10時45分から 2月26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 1月20日(水)から、電話で問合せ先へ ※保護者の方は最少人数で来所してください。

※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～1歳6か月児。

## 休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

発熱患者が増加した場合、感染拡大防止のため、主に発熱患者の診療となります。詳しくは、小平市医師会ホームページをご覧ください。

	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	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(左記診療時間内)
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(受付は10時15分まで)			

※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
1月24日(日)	みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル206	042(345)3060
1月31日(日)	みその歯科	美園町1-2-16	042(347)3680

※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

## 高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種対象者

生年月日(年度末年齢)
昭和30年4月2日～昭和31年4月1日生まれ(65歳)
昭和25年4月2日～昭和26年4月1日生まれ(70歳)
昭和20年4月2日～昭和21年4月1日生まれ(75歳)
昭和15年4月2日～昭和16年4月1日生まれ(80歳)
昭和10年4月2日～昭和11年4月1日生まれ(85歳)
昭和5年4月2日～昭和6年4月1日生まれ(90歳)
大正14年4月2日～大正15年4月1日生まれ(95歳)
大正9年4月2日～大正10年4月1日生まれ(100歳)

## 無料クーポン券で風しん抗体検査

令和2年4月に、昭和37年4月2日から昭和54年4月1日までに生まれた男性へ、全国の指定医療機関で風しん抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を発送しました。

今年度中に受けられなかった方へは、3月末に令和3年度用のクーポン券を発送します。  
**問合せ** 健康センター ☎042(346)3700

## 介護保険認定調査員を募集

個人と市で介護保険認定調査の契約をし、調査票を市へ提出します。  
**内容** 市内・市外の介護認定調査と調査票作成  
**委託期間** 4月1日から令和4年3月31日  
**対象** 次のすべてに該当する方  
 △介護支援専門員資格保有者  
 △認定調査の経験がある  
**勤務日** 4月1日から令和4年3月31日

※会計年度任用職員(専門職)勤務内容 市内、市外の介護認定調査、調査票作成事務(パソコン操作)ほか  
**勤務日** 4月1日から令和4年3月31日

## 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。  
 ※講師はテレビ会議システム(Zoom)で講義します。  
**とき** 2月8日・15日、3月8日・22日・29日の月曜日 午前10時30分～正午(3月29日は午後0時30分まで) 全5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** 1月20日(水)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

## こだ健体操教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。教室では、こだ健イスタ体操や、座ったままできるストレッチ、筋トレをします。  
**とき** 2月15日(月) 午前10時～11時30分 9時45分受付  
**ところ** 健康センター  
**対象** 市内在住の方  
 ※初めての方を優先。  
**定員** 10人  
**内容** こだ健イスタ体操  
**持ち物** 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル  
 ※動きやすい服装と靴で参加してください。  
**申込み** 1月20日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

募集人数 若干名  
**申込み** 申込用紙を問合せ先へ持参  
 ※詳しくは、お問い合わせください。  
**問合せ** 高齢者支援課 ☎042(346)9759