



### 国民健康保険・後期高齢者医療制度 人間ドック・脳ドック利用費補助のご利用を

国民健康保険(30歳以上)と、後期高齢者医療制度の加入者が、人間ドックまたは脳ドックを受診した場合、1万円、両方受診した場合は2万円(年度1回、受診料金が1万円・2万円に満たない場合は受診相当額まで)を補助します。

**持ち物** 健康保険証、印鑑、振込口座がわかるもの、人間ドック・脳ドックの領収書の写し、人間ドック・脳ドックの受診結果の写し

※人間ドックは表1、脳ドックは表2に記載する検査項目がすべて含まれています。

表1 人間ドック

区分	検査項目
身体計測	身長、体重、腹囲、BMI
血圧	収縮期血圧、拡張期血圧
血中脂質検査	中性脂肪、HDL-Cコレステロール、LDL-Cコレステロール
肝機能検査	GOT、GPT、γ-GTP
血糖検査	空腹時血糖、ヘモグロビンA1c
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する。

表2 脳ドック

区分	検査項目
頭部検査	頭部MRI、頭部MRA

### 避難行動要支援者登録名簿の作成

市では、地震・台風・火災などの災害時や救急時に支援が必要な方の情報を、市民の防災・安全を担う関係機関などで共有し、平時や災害時の防災活動に活用するため、避難行動要支援者登録名簿を作成しています。

この名簿を更新するため、新たに対象となった方に、名簿登録申込書を送付しています。

**対象** 自宅で生活して、次のいずれかに該当する方

- ▽介護保険制度の要介護3～5の認定を受けている
- ▽身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている
- ▽愛の手帳1度・2度の交付を受けている
- ▽精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている
- ▽75歳以上の高齢者(一人暮らし、

世帯員全員が75歳以上、日中・夜間独居になる)

▽支援が必要な、一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、軽度の障がい者

名簿の提供先は、小平消防署、小平警察署、民生委員・児童委員、小平市社会福祉協議会、小平市地域包括支援センター、協定を締結した自治会・自主防災組織・マンション管理組合、防災危機管理課、高齢者支援課、障がい者支援課、生活支援課です。

名簿に登録された方に、救急医療情報キットを配付しています。

登録を希望される方はお問い合わせください。

※救急医療情報キットとは、災害時や緊急時に活用するため、かかりつけ医、持病、服薬内容、避難支援者、緊急連絡先などを記入した用紙(避難行動要支援者情報カード)を入れておく容器で、冷蔵庫の中に保管しておくものです。

問合せ 生活支援課 ☎042(346)9537

### 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
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	1月18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、参加カード(お持ちの方)	定員…3人 事前に問合せ先へ(先着順)
	1月21日(月) 午後の指定する時間		定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)
計測相談会	1月18日(金) 午後1時～3時の指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から	血管年齢・血圧・骨量・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士の個別相談、運動講座	定員…75人 12月21日(金)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選) ※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙でも申し込めます。

※会場は健康センター。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

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	申込み
ステップアップ離乳食	12月19日(水) 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	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児	母子健康手帳	当日、会場へ
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。  
※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)

	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
12月9日(日)	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681
12月16日(日)	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 第3アークビル103	042(348)3811

※車でお越しの際は、必ず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

### 受け忘れていませんか 生活習慣病の 予防・早期発見に 健康診査の受診を

25歳から39歳までの市内在住の方  
とき 2月28日(木)まで

指定医療機関  
申込み 2月15日(金)まで(消印有効)に、はがきに「25歳から39歳までの健康診査」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)を再交付しますので、お問い合わせください。

1月31日(木)まで  
指定医療機関  
問合せ 保険年金課 ☎042(346)042(346)3700

後期高齢者医療制度の方  
対象者には、6月下旬に受診票などを発送しました。紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。

1月31日(木)まで  
指定医療機関  
問合せ 保険年金課 ☎042(346)042(346)3700



### こだ健体操教室

足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目指しましょう。

とき 12月18日(火) 午後2時～3時30分 1時45分受付

ところ 小川西町公民館

対象 市内在住の方

内容 こだ健体操・こだ健ゆっくり体操・こだ健イス体操、握力測定  
持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル



### 生活サポーター養成講座

この講座を修了すると、高齢者を対象とした介護予防・生活支援サービスの小平市独自基準型の事業所で働くことができます。

とき 1月15日(火)・17日(木)・23日(水)・24日(木) 午前10時～午後4時(23日は午後3時まで、24日は午後1時30分から)

ところ 福祉会館第3集会室(15日・17日)、福祉会館第2集会室(23日・24日)

対象 生活サポーターとして働く意欲がある方

定員 20人

内容 基礎知識、認知症サポーター

### 目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレや、反応動作トレーニングを行い、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。

とき 1月8日・2月26日の火曜日 午前10時～11時30分(1月8日、2月26日は正午まで) 全8回

ところ 福祉会館第2集会室

対象 市内在住で認知症の診断を受けていない65歳以上の方

※初めての方を優先。

定員 30人

申込み 12月5日(水)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9537

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

1 養成講座、家事援助の実際調理、買い物など、事業者説明会ほか

申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691