



高齢者肺炎球菌ワクチン

定期予防接種費用を助成

予診票は、令和元年5月に対象者に送付しました。紛失などされた方は、再発行しますのでお問い合わせください。

とき 3月31日(火)まで

高齢者肺炎球菌ワクチン定期予防接種対象者

Table with 2 columns: Age and Birth Date. Rows include 65歳 (昭和29年4月2日生~昭和30年4月1日生), 70歳 (昭和24年4月2日生~昭和25年4月1日生), 75歳 (昭和19年4月2日生~昭和20年4月1日生), 80歳 (昭和14年4月2日生~昭和15年4月1日生), 85歳 (昭和9年4月2日生~昭和10年4月1日生), 90歳 (昭和4年4月2日生~昭和5年4月1日生), 95歳 (大正13年4月2日生~大正14年4月1日生), 100歳以上 (生まれが大正9年4月1日以前)

こたて健体操教室

こたて健体操は、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、足指力や歩行能力などの測定もします。

とき 2月17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

内容 こたて健体操・こたて健いす体操、握力・足指力測定ほか

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お越しください。

申込み 当日、会場へ

定員 20人

◆骨量測定
こたて健体操教室に参加する方で、希望者には骨量を測定します。※はだしになれる服装で参加してください。今年度測定した方は測定できません。

申込み 1月20日(月)から、健康

指定医療機関

対象 次のいずれかに該当する方
▽市内在住で上表に該当し、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

▽市内在住の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免疫の機能の内のいずれかの障がいがあり、日常生活が極度に制限されている(身体障害者手帳1級程度)

内容 4千円を助成
※生活保護受給者などは、上限が8千円。

持ち物 予診票、健康保険証(生活保護受給者の方は生活保護受給者証)

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

寝たきり高齢者などに障害者控除を適用

高齢による寝たきりや重度の認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、市の認定が受けられます。

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

入門・理論編

血管力アップ教室

弾力のある血管を保つためには、血管についての正しい知識と自己管理が大切です。血圧、脂質異常症など血液検査の数値が少しずつ気になり始めた方は、ぜひご参加ください。

とき 2月5日(水) 午後1時30分~4時 1時10分受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 45人

※初回の方を優先。

※保育9人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人)、1月29日(水)までに申込み先へ)。

内容 保健・栄養・歯科講話、血管年齢測定ほか

※今年度血管年齢測定をした方は測定できません。

持ち物 筆記用具、参加カード

申込み 1月20日(月)から、健康

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

確認書で代用できます

確定申告でおむつ代が医療費控除として認められるためには、医師のおむつ使用証明書が必要ですが、次の要件すべてに該当する場合は、市が交付する確認書で代用できます。

▽確定申告でおむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降

▽おむつを使用している方が介護保険の要介護認定を受けている

▽おむつを使用している方の寝たきり度・尿失禁が、介護保険主治医意見書(当該年度に発行したもの)で確認できる

※交付を希望する方は、事前にお問い合わせください。確認書の交付には、手数料250円が必要です。

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9642

おむつ代の医療費控除

確定申告でおむつ代が医療費控除として認められるためには、医師のおむつ使用証明書が必要ですが、次の要件すべてに該当する場合は、市が交付する確認書で代用できます。

申込み 1月20日(月)から、健康

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

都民公開講座

糖尿病予防や血糖値を抑える食事の工夫

東京医科大学名誉教授が糖尿病の予防や自己管理方法などの紹介をします。また、東京都栄養士会会長が食後の血糖値上昇を抑え健康寿命を延ばす食事の工夫の紹介をします。

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

なるか、お問い合わせください。

とき 2月1日(土) 午後2時~4時

ところ 小平市医師会館(学園西町3-24-13)

定員 百人

申込先 小平市医師会

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

申込先 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

地域リハビリテーション

病気や事故などによって日常生活に支障のある方が、地域で安心して暮らすために必要な訓練(リハビリテーション、生活機能訓練、レクリエーションなど)が受けられます。

日程 ①火曜~金曜日 午前10時~午後2時 たいよう福祉センター(小川西町5-25-15)

②月曜~金曜日 午前10時~午後2時 あおぞら福祉センター(鈴木町1-47-2)

申込み 1月20日(月)から、健康

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

講演会

認知症の介護ストレスとうまく付き合う方法
心理士を講師に、気持ちを楽にする考え方(認知行動療法)やストレス解消法など、介護ストレスの対応方法を学びます。

とき 2月22日(土) 午後1時30分~3時

ところ 福祉会館小ホール

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: Date, Content, Items, Staff/Registration. Row 1: 2月25日(火) 午後5時~7時 健康センター. Content: 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. Items: 直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方). Staff: 定員 6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

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 5 columns: Date, Content, Items, Staff/Registration. Row 1: 2月17日(月) 午前10時~正午 受付...午前9時45分から. Content: 離乳食講習会(調理実習). Items: エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも. Staff: 定員...30組 事前に問合せ先へ ※初回の方優先.

※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)

Table with 5 columns: Date, Time, Name, Location, Phone Number. Row 1: 日曜日、祝日、年末年始. Time: 午前9時~午後5時. Name: 小平市医師会応急診療所. Location: 学園東町1-19-12 (健康センター内). Phone: 042(346)3706 (左記診療時間内).

※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。2月2日(日)は駅伝大会による交通規制があるため、たかの街道は混雑が予想されます。詳しくは、5面をご覧ください。

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: Date, Clinic Name, Location, Phone Number. Row 1: 1月26日(日) 岡田歯科医院. Location: 小川町2-1862-11 岡田ビル1階. Phone: 042(345)0645.

※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

Table with 3 columns: Agency, Phone Number, Service. Row 1: 東京消防庁救急相談センター. Phone: #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). Service: 救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間.

家族介護教室

骨粗しょう症は、骨折しやすくなる、高齢者に多い病気です。カルシウムをしっかりとり、骨を丈夫にする方法を管理栄養士が話します。

とき 2月13日(木) 午後1時30分~3時

ところ 介護老人保健施設けやきの郷家族介護教室

対象 市内在住の方

申込み 1月20日(月)から、地域

包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

講演会

認知症の介護ストレスとうまく付き合う方法
心理士を講師に、気持ちを楽にする考え方(認知行動療法)やストレス解消法など、介護ストレスの対応方法を学びます。

とき 2月22日(土) 午後1時30分~3時

ところ 福祉会館小ホール

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: Date, Content, Items, Staff/Registration. Row 1: 2月19日(水) 午前10時~正午 受付...午前9時45分から. Content: かむかむ教室(幼児食講習会). Items: エプロン、三角巾(代用可)、母子健康手帳. Staff: 定員...親子20組 事前に問合せ先へ(先着順).

※会場は健康センター。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

Table with 5 columns: Date, Content, Items, Staff/Registration. Row 1: 2月17日(月) 午前10時~正午 受付...午前9時45分から. Content: もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習). Items: エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも. Staff: 定員...30組 事前に問合せ先へ ※初回の方優先.

※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)

Table with 5 columns: Date, Time, Name, Location, Phone Number. Row 1: 日曜日、祝日、年末年始. Time: 午前9時~午後5時. Name: 小平市医師会応急診療所. Location: 学園東町1-19-12 (健康センター内). Phone: 042(346)3706 (左記診療時間内).

※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。2月2日(日)は駅伝大会による交通規制があるため、たかの街道は混雑が予想されます。詳しくは、5面をご覧ください。

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: Date, Clinic Name, Location, Phone Number. Row 1: 1月26日(日) 岡田歯科医院. Location: 小川町2-1862-11 岡田ビル1階. Phone: 042(345)0645.

※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

Table with 3 columns: Agency, Phone Number, Service. Row 1: 東京消防庁救急相談センター. Phone: #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). Service: 救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間.