



人間ドック・脳ドック

利用費を補助

人間ドック・脳ドックの利用費を対象者に補助します。

対象者 ①30歳以上で国民健康保険の加入者

②後期高齢者医療制度の加入者 ※1年度1回のみ。

表1 人間ドック

Table with 2 columns: 区分, 検査項目. Rows include 身体計測, 血圧, 血中脂質検査, 肝機能検査, 血糖検査, 尿検査.

※血糖検査はいずれかの検査項目の実施で可とします。

表2 脳ドック

Table with 2 columns: 区分, 検査項目. Rows include 頭部検査.

補助金額

▽人間ドックまたは脳ドックを受診した場合：1万円

▽人間ドックと脳ドックの両方受診：2万円(同時申請のみ)

※表1・表2それぞれすべての検査項目が含まれる場合に補助します。

※受診料金が補助金額に満たない場合は、受診相当額まで補助します。

※持ち物 保険証、印鑑、振込口座がわかるもの、人間ドック・脳ドック

権利擁護セミナー

介護施設の選び方から権利擁護の視点から学びます。

とき 11月27日(金) 午後2時～4時

ところ 福祉会館4階小ホール

対象 市内在住・在勤・在学の方 40人

主催 小平市社会福祉協議会

申込み 11月26日(木)までの午前9時から午後5時までに、権利擁護センターこたゝいへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

生活の不安や相談など

民生委員・児童委員に相談を

75歳以上の高齢者宅訪問 こんにちは訪問

日現在)を中心に、民生委員・児童委員が、担当地区の民生委員・児童委員をお知らせするチラシをポストに投函しています。

生活の不安や相談などは、担当地区の民生委員・児童委員にお話しください。

市内で暮らしたい障がい者の居住先を支援

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

保証会社の利用では、保証料の一部を助成します。利用条件など、詳しくはお問い合わせください。

申込み 地域生活支援センターあさやけへ ☎042(345)1741

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540

障害者手帳をカード型で交付が可能に

希望者には、カード形式の障害者手帳を交付します。

対象 精神障害者保健福祉手帳または身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちの方

※精神障害者保健福祉手帳は、新規または更新時に受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9542

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 3 columns: 日程, 内容・持ち物, 定員・申込み. Rows include 医師による健康づくり相談, 健康づくり相談(保健師・管理栄養士).

※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: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み. Rows include ステップアップ離乳食, たんぽぽ広場の健康相談, 乳幼児健康診種.

※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。

血管力アップ教室

おいしく無理なく減塩体験

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

とき 11月13日・27日の金曜日 午前10時~11時30分 9時45分受付全2回

対象 次のすべてに該当する方 令和2年4月1日以前から引き続き小平市国民健康保険に加入している40歳から74歳まで(昭和21年4月1日~昭和56年3月31日生まれ)

フレイル予防と地域の見守り

見守りボランティア登録研修

フレイル(虚弱)とは、元気な状態と介護が必要な状態の間で、体力が低下し日常生活が大変になっている状態です。現在、新型コロナウイルス

とき 10月20日(火)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

対象 市内在住でおおむね65歳以上の方 30人

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

Table with 6 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Rows include 休日応急診療, 準夜応急診療.

※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. Rows include 10月25日(日), 11月1日(日), 11月3日(火・祝).

※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: 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, 東京都医療機関案内サービス(ひまわり).

高齢者と自転車安全利用講習会

運転免許を自主返納し、久しぶり

申し込み 10月20日(火)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

対象 市内在住・在勤で65歳以上の方 20人

申し込み 11月11日(水)まで(消印有効)に、はがきに住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号を記入のうえ、東京都民安全推進本部交通安全課(〒163-8001 新宿区西新宿2-1-8)へ(電話・電子メール可、申込み多数の場合は抽選) ☎03(5388)3127、☎S1060104@section.metro.tokyo.jp

対象 市内在住・在勤で65歳以上の方 20人

とき 11月25日(水) 午後1時30分~3時30分 1時から受付

ところ 市役所6階大会議室、駐車

活動では、地域の高齢者が安心して暮らせるよう日常生活でのさりげない見守りと、ボランティア同士の交流会を通じた仲間づくりが出来ます。地域で見守り活動をしながら、自身のフレイル予防に努めませんか。

※荒天時は内容の変更があります。

また、電動アシスト自転車や電動アシスト三輪車の試乗もできます。

に自転車に乗る方や自転車の運転が少し不安という高齢者を対象に、安全に自転車に乗るための実技やシミュレータ体験、理学療法士による健康づくり体験・講座などをします。