

### 子育て応援 一円貨募金運動に ご協力を

この事業は、毎年2月に実施し、社会福祉協議会（本町5-36-17）で受け付けています。

市民の皆さんから寄せられた寄附金は、交通事故・自然災害などで一家の働き手を失った市内の18歳以下の遺児への授養金や、子育て・子育て支援事業に活用させていただきます。

また、次のとおり街頭募金活動を行いますので、皆さんのご協力をお願いします。

時2月4日（日）午後1時から  
所 JR武蔵小金井駅・東小金井駅  
社会福祉協議会 ☎042-387-0011

### 市民啓発講演会 老いの支度―遺言と 任意後見制度

時2月19日（月）午後1時30分  
所 福祉協議会（本町5-36-17）  
講 久保晶子さん（行政書士）  
定 50人（申込順）  
申 2月1日から、電話で権利擁護センター ☎042-386-0121

### 相続・遺言・ 成年後見制度相談会

相続等で不明な点などを、司法書士が相談に心じます。  
時2月26日（月）午前10時～午後4時（9時30分開場）  
所 社会福祉協議会（本町5-36-17）  
定 24人（申込順）  
申 2月1日から、電話で権利擁護センター ☎042-386-0121

**健康ガイド**  
◆健康課健康係  
(保健センター)  
☎042-321-1240  
◆健康課◆  
(保健センター)  
(真井北町5-18-18)

### 高齢者肺炎球菌 予防接種は お済みですか

高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部を助成しています。対象の方には昨年の4月下旬に案内を郵送していますが、未接種で接種を希望する方は、3月31日までにお済ませください。

所 指定医療機関（要事前予約）  
対 市内在住で、過去に接種歴がなく、次のいずれかに該当する方  
▽60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのある方（障害者手帳1級）  
▽平成29年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方  
■自己負担額5千円※生活保護世帯の方は、自己負担額が減免されます。生活保護受給証明書を医療機関へお持ちください  
関 健康課

### 気管支ぜん息の(都)医療券 をお持ちの方へ ―東京都大気汚染医療費 助成制度改正のお知らせ

平成30年4月から、東京都大気汚染医療費助成制度の改正に伴い、一部自己負担が生じます。  
対 有効な医療券をお持ちの方

で、平成9年4月1日以前に生まれた方  
施行日平成30年4月1日以降の診療分から、認定された疾病に対する保険診療の窓口支払額のうち、月額6千円までが自己負担となります  
▽同じ月に支払った各医療機関の医療費を合算し、月額の合計が6千円に達したときは、その月はそれ以上の自己負担はありません  
▽月額の自己負担額は、各医療機関（病院、診療所、薬局）で「自己負担限度額管理票」（東京都大気汚染医療費助成用）に記載してもらい、管理します  
他▽自己負担限度額管理票は、平成30年4月1日から使用する新しい医療券と一

緒に対象の方に平成30年2月上旬に送付します  
▽医療機関、薬局等利用時は、「都医療券」と「自己負担限度額管理票」を必ず窓口で提示してください  
▽18歳未満の方はこれまでと同様、窓口での自己負担はありません  
健康講演会  
「老いは口からやってくる  
―口の衰え解消方法―」  
時3月7日（水）午後1時30分～3時  
講 松田詠子さん（小金井歯科医師会会員）  
「11月の健康」  
うつと不眠を中心に、「こころ」の健康について学びます。  
時3月8日（木）午後1時30分～3時  
対 3時講 牧野英一郎さん（小金井市医師会会員）  
―◇共通◇―  
所 前原暫定集会施設  
定 50人（申込順）  
申 2月1日から、電話で健康課へ

分3時講 牧野英一郎さん（小金井市医師会会員）  
―◇共通◇―  
所 前原暫定集会施設  
定 50人（申込順）  
申 2月1日から、電話で健康課へ  
マタニティクッキング  
時3月10日（土）午前10時～正午  
所 保健センター  
関 栄養講話と調理実習  
対 おおむね30歳までの妊婦の方。パートナーの参加も可  
定 20人（申込順）  
申 2月1日から、電話で健康課へ  
離乳食教室  
「2回食への進め方」  
時3月15日（木）午後2時45分～4時15分  
対 おおむね6～7か月児の保護者  
定 15人（申込順）  
申 3月8日（木）午後1時30分～3時30分  
対 おおむね8～11か月児の保護者  
定 18人（申込順）  
―◇共通◇―  
所 保健センター  
関 管理栄養士・歯科衛生士による講話、試食など  
他 母子同室です  
申 2月1日から、電話で健康課へ

7か月児の保護者  
定 15人（申込順）  
「3回食への進め方」  
時3月8日（木）午後1時30分～3時30分  
対 おおむね8～11か月児の保護者  
定 18人（申込順）  
―◇共通◇―  
所 保健センター  
関 管理栄養士・歯科衛生士による講話、試食など  
他 母子同室です  
申 2月1日から、電話で健康課へ  
むし歯予防教室  
時3月1日～22日の毎週木曜日  
午前9時から（受け付けは9時15分まで）  
所 保健センター  
関 歯磨き練習、栄養講話など  
※むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます（終了は11時30分ごろ）  
対 平成27年

8月生まれ（2歳6か月）  
29年2月生まれ（1歳）の子ども  
※転入等で対象年齢を過ぎていない場合は、ご相談ください  
定 各日12人（申込順）  
申 2月1日から、電話で健康課へ  
東京都・子供の健康相談室  
受付時間  
▽平日 午後6時～11時  
▽休日（土曜・日曜・祝日） 午前9時～午後11時  
☎#800011  
☎#800011  
☎#800011  
☎#800011  
24時間テレホンサービス  
▽東京消防庁救急相談センター  
☎#7119  
☎#7119  
☎#7119  
☎#7119  
▽東京都保健医療情報センター  
1.医療機関案内  
☎03-5272-1030  
2.医療機関案内  
☎03-5272-1030  
3.医療機関案内  
☎03-5272-1030  
4.医療機関案内  
☎03-5272-1030  
小児救急(365日24時間)  
▽武蔵野赤十字病院  
武蔵野市境南町1-26-11  
☎042-213-1111

### 健康メモ

#### ロコモティブ シンドロームを 御存じですか？

日本人の平均寿命は男女とも80歳を超え世界でもトップクラスですが、他の人の介護を受けずに自立した生活ができる健康寿命は平均寿命より7～8年短いのが現実です。  
つまり最後の7～8年は他人の介護を受けなければ生きていけないということになります。  
介護が必要になる主な原因は、メタボリックシンドローム（メタボ）などによる脳卒中、ロコモティブシ

ンドローム（ロコモ）による変形性疾患や骨折、認知症などです。  
メタボは放置すると動脈硬化が進行することをご存じの方も多いと思われませんが、ロコモはメタボほど知られていません。  
ロコモティブシンドロームは、バランス能力の低下、筋力の低下、骨や関節の病変（骨粗鬆症、変形性膝関節症、脊柱管狭窄症など）が介護を受ける原因になること知ってもらいために、2007年日本整形外科学会が発表しました。

①片脚立ちで靴下がはけない  
②家の中でつまずいたり滑ったりする  
③階段を上がるのに手すりが必要である  
④横断歩道を青信号で渡りきれない  
⑤15分くらい続けて歩けない  
⑥1リットルの牛乳パック2本程度を持ち帰れない  
⑦掃除機の使用、布団の上げ下ろしが困難  
以上の7項目のうち1項目でも当てはまったらロコモの始まりです。  
予防は運動です。外出が困難な方は開眼片足立ち訓練（目を開けて片足立ちを左右交互に1分間、1日3回）、転びやすい方は片手で机などにつかまって行って下さい。約53分間の歩行に相当する運動と言われています。

小金井市医師会 三島 市郎

### 薬物乱用防止ポスター・ 標語入賞者の表彰式を実施

市内中学生から応募のあった、薬物乱用防止ポスター263点・標語1,329点のうち小金井地区協議会にて選出した入賞者18人の生徒を平成29年11月21日に表彰し、記念品を贈呈しました。



### 写真ニュース