

健康ガイド

健康課(保健センター)
 ☎042-321-1240
 〒184-0015
 貴井北町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) 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)▽令和元年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳以上になる方■自己負担額5千円※生活保護世帯の方は減免制度があります■健康課

**大気汚染医療費助成制度
医療券の更新を忘れずに**

気管支ぜん息、慢性気管支炎、ぜん息性気管支炎、肺気腫およびそれらの続発症について、一定の要件を満たす方を対象に、医療費の助成を実施しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。有効期間満了の1か月前を目安に健康課窓口で手続きをしてください。桃色の医療券をお持ちの方

方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなりますのでご注意ください。

問健康課

歯科健康講演会
唾液でお口の老化防止
唾液はお口の衰えを遅らせてくれます

時3月4日(水) 午後1時30分～3時 所前原暫定集会施設 講千野晃さん(小金井歯科医師会会員) 定50人(申込順) 申2月3日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時3月5日～19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 1 歯磨き練習、栄養講話など ※むし歯予防教室受講後、健康課へ

妊婦歯科健診

時3月9日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ) 所保健センター 対おむね16～27週の妊婦の方 定20人(申込順) 申2月3日から、電話で健康課へ

マタニティフックアップ

時3月14日(土) 午前10時～正午 所保健センター 1 栄養講話と調理実習 対おむね30週までの妊婦の方。パートナー

**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267点・標語1,441点のうち小金井地区推進協議会にて選出した入賞者19人の生徒を令和元年12月2日に表彰し、記念品を贈呈しました。



写真ニュース

の参加も可 定20人(申込順) 申2月3日から、電話で健康課へ

所保健センター 1 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など 他母子同室です 申2月3日から、電話で健康課へ

町4・5丁目、桜町2丁目、貴井北町 定4人(申込順) 申2月3日から、電話で同センター ☎042-388-7373へ

認定された方には受給者証を交付します。障がいの程度や所得状況によっては対象とならない場合があります。

2回食への進め方
時3月19日(木) 午後2時45分～4時15分 対おむね6～7か月児の保護者 定15人(申込順)

3回食への進め方
時3月6日(金) 午後1時30分～3時30分 対おむね8～11か月児の保護者 定18人(申込順)

介護予防相談会

時2月13日(木) 午後2時～4時 所小金井にし地域包括支援センター 対65歳以上の方で、要支援・要介護の認定を受けていない方 対地域本



**エコノミークラス
症候群の予防**

飛行機など長い間乗車後、歩き始めた際などに急に呼吸困難やショックを起こすことがあります。これが「エコノミークラス症候群」と呼ばれる典型的な例です。長時間狭い座席に座ったままの状態になると足の血液の流れが悪くなり、静脈の中に血の塊ができることがあります。歩行などをきっかけに、足の血管から血流に乗って肺に到達し肺の動脈を閉塞してしまうのです。

今回はエコノミークラス症候群の予防について説明します。①こまめに水分補給を行う②適度に動く。最低1時間に1回くらいは少し離れたり、お手洗いに行ったり、伸びをしたり、ふくらはぎをマッサージしたりするようにしましょう③ゆったりとした服を着るようにする。体を締め付けない、ゆったりとした洋服を選び、座っている間はズボンのベルトを緩めたり、ポタンを外すなどしてなるべく窮屈にならないようにしましょう④足を組まないようにする⑤アルコールは控える⑥弾性ストッキングの着用。適度な圧迫を脚に与えることで血流の維持を図ることができるといわれています。

エコノミー症候群の予防を心掛けて、長時間の移動ストレスを軽減し、旅行や移動が安全にできるように心掛けていきましょう。

小井井市医師会 横山 弥栄美



**福祉の
ひろば**

**自立支援医療費制度(精神通院)を
ご存じですか**
精神に障がいのある方で、認定を受けた方を対象に、精神医療に係る通院、デイケア、訪問看護、てんかんの診療や薬代などの医療費の自己負担を、3割から原則1割に軽減します。

教室	対象	授業時間	ところ	費用(月額)
学習教室 国語・算数	小学校3年生	月4回金曜日 17:00～18:30	本町作業所	3,300円
	小学校4～6 年生	月8回水曜・金曜日 17:00～18:30	本町作業所	6,600円
月8回火曜・木曜日 16:20～17:50		シルバー人材センター		
学習教室 英語・数学	中学校1・2 年生	月8回水曜・金曜日 19:00～21:00	本町作業所	8,600円
	中学校3年生	月8回火曜・木曜日 19:00～21:00	本町作業所	
子ども 英語教室	4歳以上の未 就学児～小学 校2年生	月3回程度 月曜・木曜日 15:30～16:30	本町作業所	3,200円

※本町作業所=本町6-5-16(市役所本町暫定庁舎内)

**シルバー人材センター
学習教室・
子ども英語教室**

4月から始まる各種教室の生徒を募集します。学習教室では基礎学力の向上を、また子ども英語教室ではゲームや歌を通して楽しみながら英語を学びます。

定各クラス若干名(申込順) 初回のみテキスト代等の費用(学習教室 3千100円、子ども英語教室 3千500円)が別途必要です 他学習教室は、申込人数により複合クラスまたは開設を見合わせる場合があります 申2月3日から、電話で同センター ☎042-383-6141へ