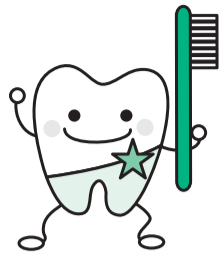


健康ガイド

健康課(保健センター)
 ☎042-321-1240
 〒184-0015
 貫井北町5-18-18

むし歯予防教室

時4月6日〜27日の毎週火曜
 日午前9時45分から、10時15
 分から**所**保健センター**内**歯磨
 きや栄養の相談など**※**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**対**平成30年9月生
 まれ(2歳6か月)〜令和2
 年3月生まれ(1歳)の子ど
 も**※**転入等で対象年齢を過ぎ
 ている場合は、ご相談くださ
い定各回5人(申込順)**申**3月
 1日から、電話で健康課へ



LINE相談

―相談はLINE@東京
 都では、若年層に対する自
 殺防止対策を強化するため、
 LINEを活用した自殺相談
 を行っています。生きるのが
 つらいと感じた時などご相談
 ください。

時午後3時〜10時(受け付け
 は9時30分まで)**問**都福祉保
 健局(☎03-53320140
 32)、市健康課



登録用QRコード

離乳食教室

【1回食への進め方】
 時4月13日(火)午前10時30
 分〜11時15分、11時30分〜午
 後0時15分**対**おむね4〜5
 か月児の保護者

【2回食への進め方】
 時4月13日(火)午後2時45
 分〜3時45分**対**おむね6〜
 7か月児の保護者
 【3回食への進め方】
 時4月9日(金)午後1時30
 分〜2時45分**対**おむね8〜

11か月児の保護者

―◇共通◇―
所保健センター**内**管理栄養
 士・歯科衛生士による講義な
ど定各回9人(申込順)**他**母
 子同室です**申**3月1日から、
 電話で健康課へ



健康メモ

体温・発熱

2019年暮れより世界
 各地で新型コロナウイルス
 による急性呼吸器疾患(C
 OVID-19)が散発し始
 め、今や全世界で流行、一
 刻も早く、いかに感染拡大
 を止める事ができるか、英
 智の結集が祈り願ひのもと
 に求められています。

感染経路は飛沫感染(エ
 アロゾル感染)と接触感染
 であるため、マスクの着
 用、大声で集まって話さな
 い、換気をこまめに行う。
 ウイルスは手指に付着しや
 すく、口や鼻、目などの粘
 膜に接する事で体内に入り
 込むため、手を石鹸で洗
 う、アルコール消毒をする
 る、うがいをする、顔を触
 らないなどが感染予防とし
 て有効なことです。

を求められる機会が増え、
 今までになく体温数値に関
 心を払うようになりまし
 た。

体温計での測定で、平熱
 とはおおむね36.5度±
 0.5ですが個人差がある
 ため、自身の平熱より1度
 以上の上下の変化によって
 有熱、あるいは低体温と考
 えます。

生理機能徴候として、バ
 イタルサイン①呼吸②脈拍
 ③血圧④体温⑤意識レベル
 が挙げられます。

この中で体温は、他の要
 素に影響されにくく、状態
 が把握しやすい利点があり
 ます。昨今、感染症対策と
 して非接触型体温計が普及
 し便利ですが、顔面体表温
 度により誤差が出ることも
 あり、日ごろ個人用の腋窩
 体温計でわきに45度の角度
 でしっかり差し込んで体温
 を確認しておくことをお勧
 めします。

最近、公共機関、その他
 の建物の入口等で体温測定

福祉のひろば

期間限定で住居確保
 給付金(家賃補助)
 の再支給が可能とな
 ります

住居確保給付金は、離職等
 により住居を失うおそれのあ
 る方等に、求職活動をするこ
 となどを条件に、一定期間、
 家賃相当額(上限あり)を支
 給する制度です。

過去に支給が終了した方に
 ついて、令和3年3月までに
 申請し、支給要件を満たした
 場合、3か月間の再支給が可
 能となります。

■相談窓口福祉総合相談窓口
 (社会福祉協議会内)☎042-386
 10295) **問**地域福祉課生
 活福祉係(☎042-387-984
 0)

身体障害者手帳・愛の
 手帳をお持ちの方へ
**自動車の
 ガソリン代を助成**

身体障害者手帳・愛の手帳
 をお持ちの方が生活のために
 使用する、自動車のガソリン
 代の一部を助成しています。

すでに助成の決定を受けた
 方は、請求書(2月末ごろに
 発送)を提出してください。

■自動車税または軽自動車税
 が減免されている方で、障が
 いのある方(※)が自ら運転
 するか、生計を同じくする方
 が障がいのある方のために運
 転する場合※個別等級で体幹

または下肢障がい1〜3級、
 視覚障がい1・2級、内部障
 がい1級の方、愛の手帳1・
 2度の方■助成額▽ガソリン
 11.1円につき75円、1か月40
 円まで▽軽油11.1円につき40
 円、1か月75円まで■振込日
 3月31日(水)※指定日以
 降、通帳で確認してくださ
 い。金融機関によっては2・
 3日遅れることがあります**申**
 3月10日までに、請求書に令
 和2年9月〜3年2月分のガ
 ソリン等の使用量が記入され
 ている領収書を添えて、直
 接、自立生活支援課相談支援
 係(市役所第二庁舎2階)☎042
 1387-9841 FAX042-384-2
 524)へ

介護予防相談会

時3月25日(木)午前10時〜
 正午**所**小金井みなみ地域包括
 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■対象地域本
 町6丁目、前原町、貫井南町
定5人(申込順)**申**3月1日
 から、電話で同センター(☎
 042-388-8400)へ

家族介護相談会

時3月18日(木)午前10時〜
 午後2時**所**公民館貫井北分館
内認知症や失語症などの相談
定4組(申込順)**申**3月1日
 から、電話または公民館貫井
 北分館窓口(☎042-385-34
 01)へ

高齢者の各種制度

【自立支援・
 日常生活用具の給付】
 ①腰掛便座、入浴補助用
 具、手すり、スロープ(基準
 額は年10万円まで)②シルバ
 ーカー(基準額1万5千円)、
 一本つえ(基準額4千300
 円)、電磁調理器(1Hクッ
 キングヒーター。基準額1万
 5千400円)を給付します。

高齢者いきいき活動講座

時4月7日〜28日の毎週水曜
 日午後2時〜4時(全4回)
所社会福祉協議会**内**(A)足
 を鍛えて(K)こげない(B)
 ポケない体操**中村真奈子**さ
 ん(健康運動指導士)**対**おお
 むね60歳以上の市内在住の方
定14人(多数抽選)**申**3月10
 日(必着)までに、往復はが
 きに住所・氏名(ふりがな)・

共同募金運動のお礼

市民の皆さんのご協力によ
 り、赤い羽根共同募金運動に
 166万円、歳末たすけあい運動
 に390万円の募金が寄せられま
 した。ご協力ありがとうございました。

える部分は、利用者負担とな
 ります
【自立支援住宅改修の助成】
 ①住宅改修防給付手すりの
 取り付け、床段差の解消、床
 材の変更、扉の取り替え、便
 器の取り替え等②住宅設備改
 修給付浴槽、流し、洗面台の
 取り替え、便器の洋式化等**対**
 要介護認定で①は「非該当」、
 ②は「非該当、要支援または
 要介護」と認定された高齢者
 で、身体的理由で住宅改修が
 必要と認められる虚弱な方**定**
 助成限度額の10%、20%、30
 % (市民税非課税世帯は3%)
※助成限度額(①1家屋20万
 円②1家屋37万9千円)を超
 える部分は、利用者負担とな
 ります

共同募金運動のお礼

市民の皆さんのご協力によ
 り、赤い羽根共同募金運動に
 166万円、歳末たすけあい運動
 に390万円の募金が寄せられま
 した。ご協力ありがとうございました。

介護予防相談会

時3月25日(木)午前10時〜
 正午**所**小金井みなみ地域包括
 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■対象地域本
 町6丁目、前原町、貫井南町
定5人(申込順)**申**3月1日
 から、電話で同センター(☎
 042-388-8400)へ

家族介護相談会

時3月18日(木)午前10時〜
 午後2時**所**公民館貫井北分館
内認知症や失語症などの相談
定4組(申込順)**申**3月1日
 から、電話または公民館貫井
 北分館窓口(☎042-385-34
 01)へ

高齢者の各種制度

【自立支援・
 日常生活用具の給付】
 ①腰掛便座、入浴補助用
 具、手すり、スロープ(基準
 額は年10万円まで)②シルバ
 ーカー(基準額1万5千円)、
 一本つえ(基準額4千300
 円)、電磁調理器(1Hクッ
 キングヒーター。基準額1万
 5千400円)を給付します。

高齢者いきいき活動講座

時4月7日〜28日の毎週水曜
 日午後2時〜4時(全4回)
所社会福祉協議会**内**(A)足
 を鍛えて(K)こげない(B)
 ポケない体操**中村真奈子**さ
 ん(健康運動指導士)**対**おお
 むね60歳以上の市内在住の方
定14人(多数抽選)**申**3月10
 日(必着)までに、往復はが
 きに住所・氏名(ふりがな)・