

高齢者 健康

### 高齢福祉課から

☎042・321・1301

#### おむつ使用主治医 意見書確認書を発行

所得税の確定申告、市民税・都民税の申告の際に、医療費控除の対象としておむつ代が認められるためには、医師が発行するおむつ使用証明書が必要です。市ではこれに代わる証明書として、おむつ代の医療費控除を受けるのが2年目以降の方へ、おむつ使用主治医意見書確認書を発行します。

## 地域包括支援センターのイベント

共通事項 対市内在住の方 ¥無料

家の外で仲間と一緒に取り組む介護予防「集いの場10の筋トレ体験・説明会」	介護予防教室「高齢者の栄養の話と簡単レシピ」
①2月15日(金)午後2時～4時 ②20日(水)午後2時～3時30分 ①ボランティア活動センターこくぶんじ ②本多公民館※当日直接会場へ	2月27日(水)午後2時～4時 西恋ヶ窪にんじんホーム (西恋ヶ窪1-50-1)
介護予防を目的とした「暮らしを拓げる10の筋力トレーニング」に取り組む集いの場と、健康作りに関して説明します。筋力トレーニングの体験あり ①地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024 ②地域包括支援センターほんだ ☎(042)300-2339 注動きやすい服装で参加	高齢者の栄養のとりに方についてお話しします。簡単レシピの紹介や試食もあります 講管理栄養士 定20人 申2月4日(月)から電話で地域包括支援センターこいがくぼ ☎(042)300-6024へ※先着順 →高齢福祉課☎(042)321-1301

交付要件(1)要介護認定(要介護1～5)を受けていること(2)本市介護認定審査会資料(主治医意見書)に①障害高齢者の日常生活自立度(寝たきり度)の記

述がBまたはCランクと②尿失禁の発生可能性欄の記述があることが記載されていること  
 ①直接、高齢福祉課(いずみプラザ内)へ  
 ②申請者の身分証明書③認め印④代理人が申請する場合は、対象者本人との関係が分かるもの  
 注所得税・市民税・都民税の申告以外には使用できません

高齢者生きがい・助け合い活動研修(基礎研修)  
 生活支援隊養成研修(専門研修)  
 下表のとおり  
 いずみプラザ  
 高齢者の社会参加の促進と地域の助け合い活動を広げるため、生活支援や介護予防を学びませんか。研修終了後は、介護予防応援隊と生活支援隊(\*)として、介護保険事業所や地域の住

### 2月の出張相談(高齢者)

→高齢福祉課☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ☎(042)
4日(月)	1時30分～3時30分	生きがいセンターにしまち	ひかり☎573-4058
8日(金)		内藤地域センター	ひよし☎300-1405
14日(木)	2時～3時30分	生きがいセンターもともち	もともち☎301-5001
19日(火)		北町地域センター	なみき☎300-3702
21日(木)	1時30分～3時30分	生きがいセンターこいがくぼ	こいがくぼ☎300-6024
		北の原地域センター	ほんだ☎300-2339

### 基礎研修・専門研修日程

研修名	日時
高齢者生きがい・助け合い活動研修(基礎研修)	2月25日(月) 午前10時～午後4時 27日(水) 午前10時～午後4時30分
生活支援隊養成研修(専門研修)	3月7日(木) 午後1時～4時30分 14日(木)・27日(水) 午前10時～午後4時30分

※事業所見学を別日で2日実施

民団体などで担い手として活躍できます。  
 (\*基礎研修受講後に、専門研修の受講が必要  
 ①基礎研修Ⅱ市内在住・在勤で担い手として活動する意欲のある方、専門研修Ⅱ基礎研修修了者  
 定各30人 ¥無料申2月4日(月)21日(木)に電話で高齢福祉課へ  
 ※先着順



「カメ(かめ)ちゃん」国分寺市 健康推進課キャラクター

加齢に伴い飲み込む力は少しずつ衰えてきます。いつまでも口から食べられるように、口腔機能を測定してみませんか。入れ歯を使用している方も受診できます。  
 対市内在住で40歳以上の方  
 ①いずみプラザ

#### 口腔機能向上 歯科健康診査

2月26日(火)午後1時30分～3時  
いずみプラザ

### 健康推進課から

☎042・321・1801

### 2月・3月の保健事業(成人・母子)

場いずみ保健センター(6～7か月児・9～10か月児健診を除く)  
 要申は電話で申し込み  
 →健康推進課☎(042)321-1801

対象	事業名	日時
成人(2月)	まとう会(アルコール勉強会)	21日(木)午後2時～4時
母子(2月)	3～4か月児健康診査(*)	8日(金)・13日(水) 受付=午後0時30分～1時30分
	6～7か月児健康診査	都内の実施医療機関に受診票(3～4か月健診時に交付)をお持ちになり、受診します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください
	9～10か月児健康診査	
	1歳6か月児健康診査(*)	1日(金)・20日(水) 受付=午後0時30分～1時30分
	3歳児健康診査(*)	6日(水)・22日(金) 受付=午後0時30分～1時30分
成人(3月)	要申個別栄養相談	19日(火)午前9時20分～11時50分(時間予約制)
母子(3月) 要申	妊婦歯科健診 対妊娠中の方	19日(火)午後1時30分～3時(時間予約制)
	離乳食(1回食)講習会 対4～6か月児と保護者	11日(月)午後2時～3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 対6～11か月児と保護者	12日(火)午後2時～3時30分
	乳幼児歯みがきクラス 対おおむね1歳～1歳5か月児と保護者	11日(月)午前10時～11時10分
	2歳児歯みがきクラス 対おおむね2歳～2歳5か月児と保護者	12日(火)午前10時～11時10分
	2歳半歯科健診(同日フッ素塗布) 対2歳3か月～2歳11か月児と保護者	7日(木)・26日(火) 午前9時30分～11時30分
	3歳半歯科健診(同日フッ素塗布) 対3歳3か月～3歳11か月児と保護者	7日(木)・26日(火) 午前9時15分～11時30分
	発達健康診査(発達に関して心配がある子の健診) 対未就学児	6日(水) 午前9時30分～11時30分(時間予約制)

家庭でできる簡単な運動で、腰痛・肩こりの悩みを解消し、日頃の疲れをリフレッシュさせませんか。  
 対市内在住・在勤・在学の方  
 稲葉知佳さん(運動指導員) 定30人 ¥無料申2月4日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順  
 着順物飲み物フェイスタオル・動きやすい服装 託未就学児6人

日頃の疲れからリフレッシュ 腰痛・肩こりのお悩み 解消・予防運動講座  
 3月2日(土)午前9時30分～11時30分  
 いずみプラザ

科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)・パタ力測定(口唇や舌の動きを検査)・歯科相談定16人 ¥無料申2月4日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順。初めての方優先

## ご存知ですか... COPD

COPDとは、慢性閉塞性肺疾患(Chronic Obstructive Pulmonary Disease)のことです。長年の喫煙が主な原因の生活習慣病で、有毒な粒子やガスの吸入で肺に炎症が起きる進行性の疾患です。

禁煙することで発症や重症化の予防につながります。長引くせき・たん・息切れなどの症状がみられたら、まずはかかりつけの医療機関へご相談ください。

→健康推進課☎(042)321-1801

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。