健康 高齢者

後期高齢者医療制度

→保険年金課(内319)

医療費等通知書を郵送

健康と医療に対する認識を深めるとともに、診療日数などの受診内容に誤りがないかをご確認いただくため、医療費等通知書を1月下旬に郵送します。お手元に届いた方は、受診内容などをご確認ください。

対令和3年9月～4年8月に保険診療で医療機関等への受診履歴がある方

75歳になると後期高齢者医療制度へ移行します

75歳の誕生日から、原則すべての方が後期高齢者医療制度に加入します。誕生月の前月中旬に後期高齢者医療被保険者証を郵送します。保険料は75歳になった月から月割となり、誕生月の翌月に納入通知書を郵送します。

注4月・5月が誕生月の方は、住民税賦課決定後の7月に郵送。詳しくは市HP🗒検索1005252をご覧ください

認知症サポーター養成講座

1月25日㈬10時～11時30分 並木公民館

認知症の正しい知識を持ち、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(サポーター)になりませんか。

対市内在住・在勤・在学・在活の方

講地域包括支援センター職員

定20人※先着順

申1月4日㈬9時から電話で地域包括支援センターなみき☎042・300・3702へ

物筆記用具

→高齢福祉課☎042・321・1301

健康推進課から

→健康推進課☎042・321・1801

生活習慣病予防 なりたい自分を目指して新生活習慣提案セミナー

1月28日㈯10時～11時30分 市民スポーツセンター

専門家と一緒に、楽しみながら5分でできる効果的なエクササイズを身に付けて、健康的な生活習慣のきっかけにしませんか。

対市内在住・在勤・在学・在活の方

講健康運動指導士

定15人※先着順

申1月5日㈭9時から電話で健康推進課へ。特定保健指導の案内が届いた方優先

物筆記用具・飲み物・汗拭きタオル・室内履き(運動ができる靴)

注動きやすい服装で参加

オーラルフレイル健診

1月31日㈫13時20分～14時20分 いずみプラザ

加齢に伴い飲み込む力は少しずつ衰えていきます。いつまでも口から食べられるように口腔(こうくう)機能を測定してみませんか。

対市内在住で40歳～74歳の方※入れ歯を使用している方も可

内歯科医師による口腔内診査・舌圧(ぜつあつ)測定(飲み込む力の検査)・パタカ測定(口唇や舌の動きを検査)・歯科相談

定14人※先着順

申1月5日㈭9時から電話で健康推進課へ。初めての方優先

託児付き栄養講座 血圧がちょっと高めの方へ高血圧予防

2月1日㈬14時～15時45分 いずみプラザ

生活習慣を少し変えるだけで血圧は変化します。減塩だけではない血圧コントロール方法を学んでみませんか。試食と歯科衛生士によるミニ講座もあります。

対市内在住・在勤・在学・在活で自分や家族の血圧が気になる方

定24人※先着順

申1月6日㈮9時から電話で健康推進課へ

物筆記用具・あれば健診結果

託未就学児4人

託児付きメンタルヘルス講座 こころにパワー 心のセルフケア

2月7日㈫10時～12時 リオンホール

新型コロナウイルス感染症の流行により、周りの人とのコミュニケーションが少なくなり、ストレスを感じやすい日々が続いています。さまざまなストレスへ対処する方法を身につけて、生活に活かしてみませんか。

対市内在住・在勤・在学・在活の方

講三好良子さん(人材育成コンサルタント)

定20人※先着順

申1月6日㈮9時から電話で健康推進課へ

物筆記用具

託未就学児3人

いきいき高齢社会をめざす市民の集い

2月13日(月)13:30～16:00(開場＝13:00)
いずみホール

高齢者の自立と社会参加を進め、自ら進んでいきいき暮らせる国分寺を作りたい。こうした願いのもと高齢者が企画して今年も実施します。

内講演会「身体づくりで暮らしイキイキ」
浅川康吉さん(都立大学教授)
漫才ビックボーイズさん

定330人※応募多数の場合抽選

¥無料

申1月27日(金)までに、下の申込書または任意の用紙に必要事項を記入のうえ、郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8いずみプラザ内高齢福祉課へ※申込書1枚につき2人まで申し込み可。全席指定のため3人以上で参加したい場合は、申込書をホチキスなどでまとめて申し込み(4人まで可)

注抽選の結果は2月上旬までに郵送予定

浅川康吉さん

ビックボーイズさん

市民の集い〔2月13日(月)〕参加申込書

締切＝1月27日(金)(必着)

氏名①	ふりがな	住所	国分寺市
電話番号	(　　)　－		
氏名②	ふりがな	住所	国分寺市
電話番号	(　　)　－		

→高齢福祉課☎(042)321-1301

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 2月28日(火)までの方
更新申請	1月4日(水)～
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が1月31日(火)までの方は、早めにお手続きください

手続き郵送されている申請書に記入のうえ、申請窓口へ(郵送も可)

申請窓口高齢福祉課(いずみプラザ)、高齢福祉課窓口(市役所第2庁舎)、各地域包括支援センター

→高齢福祉課☎(042)321-1301

地域包括支援センターのイベント

■共通事項
日1月23日(月)14:00～15:30　対市内在住の方
申1月4日(水)から電話で各地域包括支援センターへ※先着順

こいがくぼサロン 大切な人を守る　金融犯罪の手口と対策を知ろう

いずみホール

高齢者を狙った詐欺などの金融犯罪。しっかりしている方でも被害に遭われています。大切な人や自分を守るための方法を学びましょう

講(一社)全国銀行協会講師　定15人

問地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024

地域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

ボランティア活動センターこくぶんじ(東元町3-17-2)

介護予防を目的として考案された「暮らしを拡げる10の筋力トレーニング」に取り組んでいる集いの場と、健康づくりに関して一緒に考えてみませんか。筋力トレーニングの一部体験ができます

定10人　問地域包括支援センターもとまち☎(042)401-0035

注動きやすい服装で参加

買物困難者支援事業

あなたのまちに移動販売車が来ます

→経済課(内351)

市商工会による出張販売を実施します。

問市商工会☎(042)323-1011

催市商工会・市

注荒天時中止。売り切れ次第終了

🕒11:00～12:30

日(1月)	場所	出店舗名
12日(木)	内藤地域センター前	パンの家　ラママン
18日(水)		le fournil 木もれび
19日(木)	光公民館前	ブーランジェリー ルポン
25日(水)	内藤地域センター前	
26日(木)	光公民館前	パンの家　ラママン
27日(金)		しむら青果

凡例 日日時 場場所・会場 対対象 内内容 講講師 定定員 ¥費用 申申込方法 物持ち物 問問い合わせ先 HPホームページ 🗒検索ページ番号検索 FAXファクス ✉メール 託託児あり 催主催・共催 注注意事項