



# 福祉・健康

## あきしま元気アップ教室

高齢者介護予防通所サービスとして、左の表のとおり行います。  
 期間 4月～6月 場所 あいぽつく  
 対象 65歳以上の方 ※要支援・要介護認定を受けている方、基本チェックリストにより生活機能低下に該当した方を除く  
 定員 各15人(多数抽選) 参加費 1回250円 申込 2月3日～7日に、本人が必ずはの会事務

	午前の部 10時30分～正午	午後の部 1時30分～3時
月	マシントレーニング	筋力アップ体操 音楽療法
火	筋力アップ体操 音楽療法(基本クラス)	マシントレーニング
水	マシントレーニング	マシントレーニング 筋力アップ体操 音楽療法
木	マシントレーニング	筋力アップ体操 音楽療法
金	筋力アップ体操 音楽療法	筋力アップ体操



室あいぽつく内)へ ※電話  
 郵送、代理での申し込みは不可  
 その他詳しくは、同会事務室  
 544 5033へ (地域包括ケア  
 担当)

●出張ひろば おもちゃで遊びながら親子で交流しましょう。  
 パネルシアター、お話や歌の時間もあります。育児相談もできます(申込不要)。日時・場所  
 2月21日(金) 武蔵野会館  
 3月13日(金) 福島会館 ※いずれも午前10時～11時30分  
 対象 0～3歳のお子さんとお保護者(子育てひろばなしのき 543 6716)

子ども家庭支援センター  
 ☎543 9046

●子育てグループネットワーク会議 市内の子育てグループや市などが協働して子育て支援活動を展開する子育てグループネットワーク連絡会が、グループ間での情報交換や子育て情報の提供を行います。お子さんを連れての参加もできます(申込不要)。日時 2月17日(月)の午前10時～正午 場所 市役所201会議室

あしぽつく  
 健康係・地域保健係  
 ☎544 5126  
 子育て世代包括支援センター  
 ☎543 73003  
 ※申し込みは、午前8時30分から

●動脈硬化測定 日時 2月12日(水)・18日(火)、3月11日(水)・17日(火)の午前9時15分～11時 場所 あいぽつく 対象 30～74歳  
 今年度初めての測定。※動脈硬化・脳梗塞・心疾患で治療中の方、透析している方を除く  
 心血管年齢測定、保健指導など ※素足で測定 定員 各40人(申込順) 申込 2月3日から地域保健係へ ※当日の申し込みは不可

●医科講演会「前立腺がんの正しい理解について」 日時 2月27日(木)の午後1時30分～3時30分 場所 あいぽつく 講師 小林堅一郎さん(泌尿器科医) 定員 30人(申込順) 保育 3か月以上の未就学児10人(申込順) 申込 2月4日から地域保健係へ  
 ●男性のための運動教室 健康運動指導士の指導で、生活習慣病予防のための運動を行います。日時 2月29日、3月7日・14日(いずれも土曜日)全3回(の午前9時30分～11時30分)

場所 あいぽつく 対象 20～74歳の男性の方 定員 30人(申込順) 申込 2月4日から地域保健係へ  
 ●「こころのちの講演会」市の自殺対策について学び、できることについて考えてみませんか。日時 3月15日(日)の午後2時～4時 ※申込不要  
 場所 あいぽつく 講師 清水康之さん(NPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表) 定員 70人(先着順) (地域保健係)

受動喫煙防止対策パネル展示を開催  
 受動喫煙防止のため、多数の人が利用する施設の屋内は、4月から原則禁煙となります。これを啓発するため開催します。  
 ◇日時 2月25日(火)～3月1日(日)の午前8時30分～午後5時15分  
 ◇場所 あいぽつく  
 ☆詳しくは、地域保健係(あいぽつく内) ☎544 5126へ。

ジエネリック医薬品に関するお知らせを送付  
 ◎ジエネリック医薬品とは 新薬の特許期間が過ぎた後、新薬と同じ有効成分で製造した薬です。開発費を抑えられるため、新薬に比べて安価です。ジエネリック医薬品に切り替えると、薬の代金の自己負担額が減り、医療費全体の軽減にもつながります。  
 ◎対象の方へお知らせを送付 11月に薬を処方された方のうち、国民健康保険加入者で、ジエネリック医薬品に切り替えると薬の代金の自己負担額が軽減されるの見込まれる方に、自己負担額との差額についてのお知らせを2月下旬以降に送付します。  
 ◇ジエネリック医薬品への切り替えにより、薬の代金の自己負担額を必ず軽減できるとは限りません。  
 ◇切り替えを希望する場合は、医師や薬剤師に必ず相談してください。  
 ☆詳しくは、保険係へ。

申し込みは、あいぽつく各担当へ

## マタニティクラス

月6日・13日・27日(いずれも金曜日)全3回(の午後1時30分～4時 ※27日は午前9時30分～午後0時30分) 場所 あいぽつく  
 対象 妊婦の方 ※13日のみ夫の参加可 内容 妊婦体操、沐浴指導、調理実習など 参加費 500円  
 持ち物 母子健康手帳 申込 子育て世代包括支援センターへ



## 乳幼児歯科健診

健診を初めて利用する方を対象に、説明を行います。日時 2月20日(木)

●2月の乳幼児健診 (子育て世代包括支援センター)

健診名	期日・受付時間	対象	場所
3～4か月児健診	4日(火)・18日(火) 午後1時～2時10分	令和元年10月生まれ	あいぽつく
1歳6か月児歯科健診・相談	10日(月)・17日(月) 午後1時～2時 ※育児・栄養・発達の相談可	平成30年7月生まれ	
3歳児健診	12日(水)・19日(水) 午後1時～2時10分	平成29年1月生まれ	

※6～7か月児健診、9～10か月児健診は都内指定医療機関で、1歳6か月児内科健診は市内指定医療機関で、受診票を持って受診してください。  
 ※受診できなかった場合は、問い合わせてください。

の午前9時から、2月27日(木)・3月2日(月)の午後1時から 場所 あいぽつく 対象 1歳～3歳6か月児 ※希望者は4歳まで継続可 定員 各8人(申込順)  
 持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル 申込 2月5日から子育て世代包括支援センターへ  
 ●双子ひろば 双子ならではの育児の大変さ、楽しさなど、みんなでおしゃべりしませんか。日時 2月21日(金の午前10時～11時30分) 場所 あいぽつく 対象 双子とお保護者、双子を妊娠中の方 保育あり 申込 子育て世代包括支援センターへ  
 ●離乳食講座 日時 2月26日(水)の午後1時～2時30分 場所 あいぽつく 対象 4～6か月児とお保護者 定員 25組(申込順) 持ち物 スプーン、小皿、バスタオル 申込 2月3日から子育て世代包括支援センターへ  
 ●幼児食教室 「簡単にできる手作りおやつ」をテーマに、講話と調理実習を行います。日時 2月28日(金の午前10時～午後1時) 場所 あいぽつく 対象 2歳6か月以上の未就学児の保護



## 高額医療・高額介護合算療養費制度

～医療費・介護サービス費の自己負担額を更に軽減～

世帯における医療費と介護サービス費の自己負担額を合算し、限度額を超えた場合、申請により、超えた部分の金額についてそれぞれの制度から年単位で払い戻されます。  
 医療費と介護サービス費のいずれかで自己負担額がない世帯の方は対象になりません。  
 ◇対象 平成30年8月～令和元年7月に、世帯における医療費と介護サービス費の自己負担額の合計が下の表の限度額を超え、次のいずれかに該当する世帯の方  
 ① 2年2月下旬に市または東京都広域連合からお知らせが届いた  
 ② 対象期間内に、加入していた医療保険に変更があった

③ 職場の健康保険に加入している  
 ◇申請  
 \*①に該当する世帯の方 = お知らせに基づき市役所保険係・後期高齢者医療係で  
 \*②に該当する世帯の方 = 元年7月31日現在に加入していた医療保険の窓口で  
 \*③に該当する世帯の方 = 介護保険の自己負担額証明は市役所介護保険係で、療養費の請求は加入している健康保険の窓口で  
 ☆詳しくは、国民健康保険制度については保険係、後期高齢者医療制度については後期高齢者医療係、介護保険制度については介護保険係へ。

▼高額医療・高額介護合算療養費制度の自己負担限度額

合算する制度 所得区分	後期高齢者医療・介護保険	国民健康保険または被用者保険＋介護保険	
		70～74歳の方がいる世帯	70歳未満の方がいる世帯
現役並み所得者(上位所得者)	Ⅲ(課税所得が690万円以上) = 212万円 Ⅱ(課税所得が380万円以上) = 141万円 Ⅰ(課税所得が145万円以上) = 67万円	*基礎控除後の所得が901万円超 = 212万円 *基礎控除後の所得が600万円超～901万円以下 = 141万円	*基礎控除後の所得が901万円超 = 212万円 *基礎控除後の所得が600万円超～901万円以下 = 141万円
一般所得者	56万円	*基礎控除後の所得が210万円超～600万円以下 = 67万円 *基礎控除後の所得が210万円以下 = 60万円	*基礎控除後の所得が210万円超～600万円以下 = 67万円 *基礎控除後の所得が210万円以下 = 60万円
低所得者(住民税非課税世帯)	Ⅱ = 31万円 Ⅰ = 19万円		34万円

