



福祉・健康

●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、歌の時間もあります。育児相談もできます(参加費無料)。日時2月19日(金)の午前10時~11時30分 場所武蔵野会館 対象0~3歳のお子さんと保護者 定員6組(申込順) 申込2月8日から子育てひろばなしのき 543 6716へ

●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 対象65歳以上の方 ※要

あきしま元気アップ教室

	午前の部 10時30分から	午後の部 1時30分から
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
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

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8人(多数抽選) 参加費1回250円 申込2月1日~4日に、本人が必ずその会務室あいぽつ(内)へ ※電話、郵送、代理での申し込みは不可 詳細は、同会事務室 544 5033へ (地域包括ケア担当)

あいぽつ
健康係・地域保健係
子育て世代包括支援センター
544 5126
543 7303
※申し込みは午前8時30分から

●女性の健康づくり教室 女性特有のがんを早期発見するポイントを学びます。日時3月5日(金)の午前10時~11時30分 場所あいぽつ 対象女性の方 講師蒲野敦子さん(保健師) 定員20人(申込順) 保育3か月以上の未就学児5人(申込順) 申込2月2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3月6日(土)の午前9時30分~11時30分 場所あいぽつ 対象20~74歳の男性の方

方 定員15人(申込順) 申込2月2日から地域保健係へ

●マタニティークラス 日時・内容・定員▽3月5日(金)講話(10人)▽3月12日(金)沐浴指導など(8人) ※いずれも午後1時30分~4時 場所あいぽつ 対象妊婦の方 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 日時2月8日(月)・22日(月)・25日(木)・3月1日(月)の午後1時15分~3時30分 ※1人15分 場所あいぽつ 対象健診を初めて利用する1歳~3歳6か月児 ※希望者は4歳まで継続可 申込2月1日から子育て世代包括支援センターへ

●離乳食講座 日時2月25日(木)の午後1時15分~2時15分 場所あいぽつ 対象4~6か月児の保護者 定員14人(申込順) お子さんと参加可 持ち物バススタオル 申込2月3日から子育て世代包括支援センターへ

●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26日(金)の午前10時~11時30分 場所あいぽつ 対象双子と保護者、双子を妊娠中の方 保育未就学児(要申込) 申込2月2日~15日に子育て世代包括支援センターへ

初めての歯磨き教室 日時3月1日(月)の午前9時~10時、午前10時30分~11時30分 場所あいぽつ 対象8~11か月児と保護者 定員各8組(申込順) 申込2月1日から子育て世代包括支援センターへ

●ジェ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。ジェ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、ジェネリック医薬品に切り替えると薬の代金の自己負担額

●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15日(月)の午前10時15分~正午 場所アキシマエンス校舎棟

子ども家庭支援センター
543 9046

が軽減されると見込まれる方に、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。

◇◇◇
ジェ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が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。

予防接種はお済みですか？

予防接種を受けることができる医療機関、申し込み方法、持ち物などは、令和2年3月に対象者へ送付した案内を確認してください。紛失した方、市外から転入した方は、問い合わせください。

☆詳しくは、健康係(あいぽつ内) 544-5126へ。

◎高齢者肺炎球菌予防接種

◇接種期限 3月31日(水)
◇対象 3年3月末現在65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳の方

※過去に接種をしたことがある方は、対象になりません。

◇自己負担額 4000円(生活保護受給者は無料)

◎男性の風しん定期接種

妊娠中の女性が風しんに感染すると、赤ちゃんが先天性風しん症候群にかかることがあります。

これを予防するため、風しんの公的な予防接種を受ける機会がなかった年代の男性を対象に、令和元年度から定期接種として抗体検査・予防接種を無料で行っています。

2年度の対象は昭和37年4月2日~昭和47年4月1日生まれの男性です。元年度の対象者(昭和47年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性)も、まだ接種を受けることができますので、クーポンをお持ちでない方は問い合わせてください。



早めに接種しましょう!

高額医療・高額介護合算療養費制度

医療費・介護サービス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。

している健康保険の窓口です。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。

誰もがいきいきと暮らすまち出前講座の参加者を募集

介護保険制度について市職員がお話します(参加費無料)。

◇日時 2月18日(木)の午前10時~11時、午後3時~4時

◇場所 イトーヨーカドー・揖島店

◇定員 各15人(申込順)

☆申し込みは、2月1日から地域包括ケア担当へ。

認知症サポーター養成講座の参加者を募集

認知症サポーターとは、認知症を理解し、手助けをする方のことです。

認知症に関する知識などを学び、みんなが安心できる地域づくりを目指しましょう(参加費無料)。

◇日時 2月26日(金)の午後6時30分~8時

◇場所 あいぽつ

◇定員 30人(申込順)

☆申し込みは、2月1日から地域包括ケア担当へ。

- ① 3年3月中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
- ◇申請
- ①に該当する世帯の方 2年7月31日現在に加入していた医療保険の窓口で
- ②に該当する世帯の方 2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

▼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	国民健康保険または被用者保険+介護保険	
	後期高齢者医療+介護保険	70~74歳の方のみの世帯 / 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
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
低所得者(住民税非課税世帯)	Ⅱ=31万円 Ⅰ=19万円	34万円