

# 東京都 シルバーパス を発行中

都内在住の70歳以上の方を対象に、都営交通および都営民営バスを利用できる「東京都シルバーパス」(有効期限は9月30日)を発行しています。

東京都シルバーパスは(一社)東京バス協会が実施しています。市では発行していませんので、申し込みに必要な書類等は、同協会へお問い合わせください。※シルバー人材センターでのシルバーパス販売は終了しました

■常設窓口 京王バス小金井営業所(本町5-3-31) 11時前10時～午後4時(土曜・日曜・祝日を除く) ※4月2日から▽平成30年度市・都民税が課税で、平成29年中の合計所得金額が125万円を超える方▽1万2500円▽それ以外の方▽1千円 同協会 ☎03-5308-6950

## 介護予防相談会

4月19日(木)午後1時30分～3時(1人30分程度) 所 小金井ひがし地域包括支援センター 対 65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方 対象地域 東町・中町・本町1丁目 定 5人(申込順) 申 4月2日から、電話で同センター ☎042-386-6514

## 福祉タクシー助成

障がいのある方が通院等生活のために利用したタクシー代の一部を助成しています。

在宅で市内に住所があり、次のいずれかに該当する方▽体幹機能および下肢障がいの程度が3級以上▽視覚障がいの程度が2級以上▽おおよび内部障がいの程度が1級▽愛の手帳の障がいの程度が2度以上▽精神障害者保健福祉手帳の障がいの程度が2級以上※精神障がいの方は、認定審査が必要ですが助成額1か月3千円まで

## 新たに申請する方へ

申請は、随時受け付けています。対象の方で、助成を受けていない方は申請してください。ただし、ガソリン費助成を受けている方への助成はできません。

## 助成の決定を受けている方へ

3月下旬に請求用紙を発送しましたので、請求書提出してください。

## 振込日 4月27日(金)

■振込日 4月27日(金) 請求方法 4月10日(消印有効)までに、郵送または直接、タクシーの領収書(平成29年10月～平成30年3月分)を請求書に添えて、自立生活支援課相談支援係(〒184-8500 4住所不要・市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9841 FAX 042-384-2524)へ

## 心身障害者福祉手当の支給

4月期分は平成29年12月～30年3月分

## 振込日 4月10日(火)

振込日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては2・3日遅れる場合があります。

次のような場合には、ご連絡ください▽振込日以降、7日を過ぎても振り込まれない場合▽氏名または住所、口座を変更した場合▽障がいの程度が変わった場合

問 自立生活支援課障害福祉係 ☎042-387-9842

### 健康ガイド

健康課健康係 (保健センター) (貫井北町5-18-18)

健康課 ☎042-321-1240

## 子宮がん検診

6月1日(金)～9月29日(土) 所 市内契約7医療機関、国分寺市内契約5医療機関 対 平成31年3月31日現在20歳以上の女性で、平成29年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方 定 300人(多数抽選) 他 費用については、別途市ホームページ等でお知らせ

## 離乳食教室

2回食への進め方 5月17日(木)午後2時45分～4時15分 対 おおむね6～7か月児の保護者 定 15人(申込順) 申 4月2日から、電話で健康課へ

## 両親学級たんぽぽクラス

5月12日(土)、19日(土) 午前10時～午後1時 所 保健センター 対 妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等 対 おおむね16～27週の就労妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です) 定 36組(申込順・初産婦の方優先) 申 4月2日から、電話で健康課へ

# 予防接種

## 【麻しん・風しん混合予防接種(第Ⅱ期)】

対 小学校に就学する日の1年前から就学日の前日までにある幼児

## 【ジフテリア・破傷風二種混合予防接種(第Ⅱ期)】

対 小学校6年生(11歳～12歳)

## 【日本脳炎】

対 小学校4年生(9歳～10歳)

## 【高齢者肺炎球菌予防接種】

対 市内在住で、過去に接種歴がなく平成30年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方。または60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのある方(障害者手帳1級)

対 自己負担額5,000円。生活保護世帯の方は、自己負担額が減免されます

## ◇共通◇

対象の方には案内を4月下旬に郵送します

所 指定医療機関(要事前予約)

問 健康課

## 3回食への進め方

5月11日(金)午後1時30分～3時30分 対 おおむね8～11か月児の保護者 定 18人(申込順)

## ◇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、試食など 他 母子同室です 申 4月2日から、電話で健康課へ

## むし歯予防教室

5月10日～24日の毎週木曜日 午前9時から(受け付けは9時15分まで) 所 保健センター 対 歯磨き練習、栄養講話など ※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(終了は11時30分ごろ) 対 平成27年

## 妊婦歯科健診

4月23日(月)、5月7日(月) 午後1時から、1時15分から、1時30分から(終了は3時ごろ) 所 保健センター 対 おおむね16～27週の妊婦の方 定 20人(申込順) 申 4月2日から、電話で健康課へ

## 多摩府中保健所各種相談のご案内

ご家族のみの相談でも構いません。事前予約が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

東京都・子供の健康相談室	受付時間 平日 午後6時～11時 休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後11時 ☎#8000011プッシュコールの固定電話、携帯電話 ☎03-52285188
24時間テレホンサービス	▽東京消防庁救急相談センター ☎#711911911プッシュコールの固定電話、携帯電話 ☎042-521-25323
▽東京都保健医療情報センター	医療機関案内センター ☎03-527210303 聴覚障害者向け専用FAX ☎03-526518080
小児救急(365日24時間)	▽武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-11 ☎04222-3213111

# 健康メモ

## 「食べられない」といって

私たちは、日ごろ当たり前のように食事をしていますが、皆さんの周りに「食べられない」人がいることに気づいていますか?

平均寿命が男女とも80歳を超えて健康に過ごす人もいれば、さまざま理由で

今までのように食べることが難しくなっている人がいます。そんな時に、何が食べられない理由なのか、専門家だけでなく、その人の食べるようすを見ているとわかることがたくさんあります。

食べ物を見る→食べ物を認識する(硬い?軟らかい?熱い?冷たい?ゆっくりかんだ方がよい?など考える)→手や道具を使って口に運ぶ→かんで塊にする→喉に送り込む→飲み込む、この一連の動作を私たちは「だん何も意識せずに行っています」ところが、この中のたった一つのことがないだけで「食べられない」といいます。

「食べられない」人の食事のようすをそばでじっくり見ていると、何ができていて、何ができていないのかわかることができます。お箸の使い方がわからなくなっていること(失行)アルツハイマー型認知症の症状や、炊き込みご飯の具が

虫に見えること(幻視)レビー小体型認知症の症状)が理由で食べられないのであれば、それに対するサポートの仕方は全く異なりますし、症状から病気を予測することも可能です。舌の動きが悪くて食べ物を喉に送り込むことができないことや、姿勢が悪くてうまく飲み込めないこともありま

す。時には口の中の口内炎が痛くて「食べられない」ということもあります。まずは本人に食べられない理由を聞いてみることで、自分で説明ができない場合は周りでよく見ることから始めて、この情報をもって専門家に相談してみましよう。

小金井市医師会

大井 裕子