

戦没者等の
ご遺族の皆さまへ

特別弔慰金の支給
第十一回

請求期間 4月1日(水)～令和5年3月31日(金) ※請求期限を過ぎると、受ける権利がなくなります。戦没者等の死亡当時の遺族で、令和2年4月1日(基準日)において、「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受ける方がいない場合で、先順位の方1人。地域福祉課 地域福祉係 ☎042-387-9915

ふれあい・いきいきサロン
助成希望団体募集

高齢者、障がいのある方、子育て中の親子などの孤立予防、地域の見守りを目的とした非営利のサロン団体に助成します。これから立ち上げる方、すでに活動を始めている団体もお気軽にご相談ください。

健康ガイド
健康課(保健センター)
☎042-321-1240
〒184-0015
貴井北町5-18-18

子宮がん検診

時 6月1日(月)～9月30日
(水) 所 市内契約6医療機関、

国分寺市内契約6医療機関

令和3年3月31日現在20歳以上の女性で、平成31年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方定80人(多数抽選) ¥千円※生活保護世帯の方は減免制度あり他抽選結果は、5月中旬に郵送します。甲 4月15日(必着)までに、郵送で「子宮がん検診希望」住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

両親学級たんぽぽクラス
(土曜2日間コース)

時 5月16日(土)、23日(土) 午前10時～午後1時 所 保健センター 妊婦、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) 甲 4月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時 5月11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) 甲 4月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

2回食への進め方 時 5月21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) 3回食への進め方 時 5月8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)

込順)

共通

所 保健センター 妊婦管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など他母子同室です。甲 4月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時 5月14日～28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 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。対 平成29年10月生まれ(2歳6か月)～31年4月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。定 各日12人(申込順) 甲 4月1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(第二期) 1種(第二期) 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(第二期) 1種 対 小学校6年生(11歳～12歳)

日本脳炎 1種 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令和2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級相当) ¥自己負担額5千円※生活保護世帯の方は減免制度あり

共通

所 指定医療機関(要事前予約) 他 対象の方には案内を4月下旬に郵送します。問 健康課

多摩府中保健所精神相談のご案内

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。 対 精神保健医療相談▽思春期相談▽アルコール等依存症相談 問 多摩府中保健所 ☎042-362-2334

健康メモ

認知症になりにくい生活は

何を忘れたかわかっているのが、正常な老化による物忘れです。忘れていた自覚がなかったり、今が何月何日何時で、ここが何処で、相手が誰かもわからなかったり等、これまで無かった言動が始めると、認知症かもしれない。早めに医療機関を受診することをお勧めします。

性の油の少ない肉も取り、水分は入浴前後や夏場は脱水防止に充分取りましよう。中年期は太りすぎず、老年期は痩せすぎず、〇〇さえ取れば大丈夫、といった考えは避けバランス良く食べましよう。煙草を吸いながらサブリを飲むなど無意味です。寝不足を避け、昼食後30分以内の昼寝はお勧めです。柔軟体操や有酸素運動(酸素を取り込みながらの持続的運動)である散歩・ジョギング・水泳・体操ダンス・縄飛び等を30分位、週2～3回すれば理想的です。転倒や長期の臥床は認知症のきっかけになりますので運動機能低下はできるだけ小さく、運動しながらクイズや暗算をする、右手左手別々の運動をしながら歌を歌う、など多重課題は脳のリハビリにも効果ありと言われています。

感染症予防のポイント

正しい手洗いの方法

【咳エチケット】

咳やくしゃみが出るときは、ほかの人にうつさないためにマスクを着用しましょう。マスクを持っていない場合は、ティッシュや腕の内側などで口と鼻を覆い、直接人にかからないようにしましょう。

【手洗い】

外から帰ったときや咳・くしゃみを手で覆ったときなど、こまめに手を洗いましよう。手洗い後は、十分に水で流し、ペーパータオルや清潔なタオルでよくふき取って乾かしましよう。手ふき用タオルは共有せず、ペーパータオル等を使い、毎回タオルを交換するか、個人用タオルを利用しましよう。

正しい手洗いの方法については、右記のとおりです。

①流水でよくぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。



②手の甲をのばすようにこすります。



③指先・爪の間を念入りにこすります。



④指の間を洗います。



⑤親指と手のひらをねじり洗います。



⑥手首も忘れずに洗います。十分に水で流し、清潔なタオル等でよくふき取って乾かします。



写真提供：東京都健康安全研究センター