

国民年金

60歳以上のかたも国民年金に加入できます
任意加入制度

国民年金には、60歳〜65歳未満のかたが希望して加入できる任意加入制度があります。次に該当するかたは有効に活用して下さい。

①保険料の未納期間があるために老齢基礎年金が減額されるかた
②保険料を納めた期間が足りないために老齢基礎年金を受けられないかた
③任意加入の手続き

国民年金手帳と、本人又は配偶者の厚生・共済年金等の加入がある場合は、会社名と加入期間をメモしたものをお持ちの上、保険年金課へ問い合わせ 保険年金課

医療証が更新になります

現在お持ちの医療証(都制度)は、6月30日で使えなくなります。
新医療証の郵送 6月下旬(予定)
旧医療証 7月以降保険年金課へお返し下さい。

※老人医療証の更新はあり

医療証所得限度額

扶養親族等の数	所得限度額
0人	257万2千円
1人	305万2千円

※扶養親族等が2人以上の場合は、1人につき38万円を加算した額

①市内に住所があり、昭和11年6月30日以前に生まれた69歳までのかた

②国民健康保険加入者のかた及び各種健康保険の被扶養者のかた(被保険者本人は受けられません)

③前年の所得が右表の所得限度額以下のかた

★昭和11年6月30日以前生まれで、新規に医療証を受けようとするかたは、印鑑・健康保険証をお持ちの上、保険年金課へ申請して下さい。

※昭和11年7月1日〜12年6月30日生まれのかたは、平成16年7月1日から対象となります。

お問い合わせ 保険年金課

東村山市手話通訳者登録試験を実施します

資格 市内在住又は在勤の満18歳以上のかたで、東村山市登録手話通訳者養成講習会修了者及び同程度以上の技術を有するかた
試験日 7月13日(日)
試験内容 ①読み取り(筆記)、②聞き取り通訳(筆面接)

※詳細は後日申込者に通知申込み 6月30日(月)までに市指定の申込書に写真を添えて障害支援課(いきいきプラザ1階)へ

※申込書は障害支援課で配布※写真は6か月以内撮影した縦4cm×横3cm上半身正面のものを2枚

お問い合わせ 障害支援課

在宅福祉サービスを行なう団体に活動費を補助します

非営利活動団体が高齢者・障害者のかたを対象に、次年度以降も引き続き在宅福祉サービスの提供を行なう活動費の一部を補助します。

対象団体 ①市内に団体事務所があり、主に市民を対象に、営利を目的としない福祉サービスを提供する団体(NPO以外の法人は除

く)、②会員の団体の規約があり、会員の3分の2以上が市民であること、③継続して既に1年以上の活動実績があること、④他の公的補助制度による補助を受けていないこと

対象事業 家事援助サービス、介護サービス、食事サービス、移送サービス、入浴サービス(介護保険事業を除く)

※補助額等詳細については、お問い合わせ先へ

申請書配布・申請期間 7月1日(火)〜10日(木)の午前8時30分〜午後5時に生活福祉課(いきいきプラザ1階)へ

※土・日曜日を除くお問い合わせ 生活福祉課

夏季献血キャンペーン

東村山市献血推進協議会では、夏季献血キャンペーンを実施します。

献血によって患者さんの生命が守られ、一人ひとりの思いやりのが、多くの命を救います。ご協力をお願いします。

日時 7月4日(金) 午前10時〜8月29日(金)



献血キャンペーンの様子

時〜正午・午後1時〜3時30分

場所 JR新秋津駅前

お問い合わせ 健康課

出張健康教室

市の保健師・管理栄養士・歯科衛生士が、自治会や老人クラブなどの団体、サークル活動をしている皆さんのところ(伺い)、生活習慣病をテーマとする健康教室を行ないます。

期間 9月1日〜平成16年2月27日

※土・日・祝日及び年末年始を除く

出張健康教室

内容(コース)	講師
①健康の話 「増やせHDL大作戦！」	保健師
②食事の話 「上手な食品選び、食物繊維のとり方、かしこい脂のとり方」 食の組み合わせ体験等	管理栄養士
③歯と体の健康の話 「口の中が健康・からだも健康！」	歯科衛生士

※3コースからひとつ選んで下さい。

最近、糖尿病の患者さんが増えていることが問題になっていきました。成人になつてから失明したり、慢性腎不全で人工透析の導入をしなくてはならなくなる原因の第一位が糖尿病です。また、心筋梗塞の患者さんの多くが糖尿病を合併していることからわかるように、高血圧や高脂血症と同様に糖尿病の治療が大切です。

生活に最もかわる食事療法だとなれば無視したくならぬものがあります。そこで糖尿病を病気に考えず自分の性質の弱い部分だと考えてはどうでしょう。誰も何かしら弱点があるはず。その弱点をよく知って大切に生きていくか、または無視して生きていくかで大きな違いが出てくると思います。糖尿病のことをよく学び、不適切な素人療法などに惑わされず、適切な食事療法や薬物療法を続けていけば普通の生涯を送ることが可能です。

ところが、糖尿病を放置しておくといずれその弱点が暴れだし、様々な合併症を引き起こして考えるとされます。毎日の生活を送るなかでいろいろなストレスや変化がありますが、その中であつても自分の弱点を大切に世話をあげて下さい。

しかし、実際に医療機関で糖尿病の治療を受けている患者さんは氷山の一角に過ぎないといわれています。せっかく職場や市の健診で糖尿病やその疑いが発見されても、早期には自覚症状がなく、治療の基本が

簡単で指圧やマッサージの方法、夏の過ごし方のポイントを紹介し、肩こりや腰痛、冷え性などで困っているかたにお勧めの講座です。

東村山市医師会

健康課から(☎393・5111)
郵送申込みは
〒189-8501本町1-2-3健康課へ
※いきいきプラザは本庁舎南側です。

基本健康診査実施中

節目(昭和17・22・27・32・37年生まれ)のかたに基本健康診査を6月〜8月で実施中です。

対象者には個別に通知していますが、届いていない場合は、健康課までお問い合わせ下さい。

★65歳以上のかたは5月〜8月で実施中です。

★節目以外の40歳以上(昭和38年12月31日以前生まれ)のかたの健康診査も6月〜8月で実施中です。受診希望のかたは下図の記入例を参考に往復はがきでお申し込み下さい。

※実施機関については、既に戸別配布している保健事業一覧表でご確認ください。

往信表面	返信表面	往信裏面

高齢者のための健康栄養相談

○秋山憩いの家=7月3日(木)午後0時30分〜3時30分

内容 保健師・栄養士による健康・栄養相談、介護に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等

持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2〜3杯(塩分測定希望者)、健康手帳と基本健康診査の結果(お持ちのかた)

※申込み不要、直接会場へ

母 親 学 級

対象 妊娠安定期のかたとその家族
○いきいきプラザ2階=午後1時15分〜4時

日程	内容
7/1(火)	妊娠中の過ごし方 妊娠中の食生活
7/3(木)	マタニティーCooking(実習)
7/8(火)	妊娠中の生理と日常生活 赤ちゃんの保育
7/15(火)	母と子の歯の健康 おふろの入れ方
7/22(火)	住まいと健康 妊婦体操と呼吸法

持ち物 母子手帳、筆記用具、7/3=エプロン・三角巾・食器用ふきん、7/15=歯ブラシ・コップ・手鏡、7/22=スラックスかバスタオル

講師 医師、歯科医師、助産師ほか
※申込み不要、当日直接会場へ

乳幼児健康診査

○いきいきプラザ2階=午後0時40分〜2時受付

3〜4か月児健康診査(2日間)
平成15年3月1日〜20日生まれ=7月2日(水)・4日(金)

平成15年3月21日〜4月10日生まれ=7月16日(水)・18日(金)

1歳6か月児健康診査
平成13年12月1日〜14年1月15日生まれ=7月11日(金)又は25日(金)

3歳児健康診査
平成12年6月1日〜20日生まれ=7月9日(水)

平成12年6月21日〜7月10日生まれ=7月23日(水)

※対象者には個別に通知します。通知のないかたは健康課へお問い合わせ下さい。

乳幼児結核検診

対象 3か月〜4歳未満
ツベルクリン接種=7月2日(水)・16日(水)

判定・BCG接種=7月4日(金)・18日(金)

○いきいきプラザ2階=午後1時〜2時

※3〜4か月児健康診査と同時実施

※7月2日・16日に胸部レントゲン撮影を実施します。15歳以上で希望するかたは当日直接会場へ

定員 30名(先着順)
申込み 往復はがき(1人1枚に講座名・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、6月24日(消印有効)までに健康課(〒189-8501本町1-2-3)へ

多摩東村山保健所 ☎394・3111

脊髄小脳変性症講演会

日時 6月25日(水) 午後1時30分〜4時

対象 脊髄小脳変性症で療養中のかたとその家族

内容 脊髄小脳変性症の疾患の理解と日常生活の過ごし方

講師 磯崎英治氏(神経内科医)

場所 多摩小平保健所(小平市花小金井1-31-24)

申込み 多摩小平保健所

(☎0424・50・3111)