

健康

専門職(保健師・看護師)による家庭訪問健康相談の開始

東村山市国民健康保険の加入者を対象に保健師・看護師がご家庭を訪問し、現在受診している病気について不安や疑問にお答えし、病気の悪化予防や健康増進へのアドバイス等を行います。

★案内通知を8月下旬に郵送します。案内通知到着後、委託先の株式会社ベネフィット・ワンから訪問の日程調整のため電話があります。

毎回のきき健康への

①ロコトレ教室

日 9月1日(火)・8日(火)午前10時～11時30分(全2回)

②脳活性化教室

日 9月3日(木)・10日(木)・24日(木)午前10時～11時30分(全3回)

場 スポーツセンター ※車以外での来場にご協力ください。

③元気に過ごそう「健康体操」 日 9月4日(金)・11日(金)・25日(金)午前9時30分～11時(全3回)

場 スポーツセンター

※車以外での来場にご協力ください。 内 普段あまり動かさない筋肉を使ったリズム体操とストレッチ等

①～③共通 市内在住・在勤のかた、30～40名程度

※動きやすい服装で 講 東京ドームスポーツセンター

申請書(返信用はがき持参)、電子申請又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、8月25日(必着)までにスポーツセンターへ

元気アップ事業 参加者募集

次の2つの教室を10月から定期教室として開催します。

①ふまねつと教室

「ふまねつと」とは、認知機能や歩行機能の改善に効果的なマスキに沿って歩く頭と身体での運動です。



日 10月8日(金)～令和3年3月25日の毎月第2・第4木曜日、午前10時～11時30分(全12回、2月は第1・第4木曜日)

場 地域福祉センター(野口町1-25-15)

市内在住の65歳以上で介助なく歩行できるかた、15名 申はがきに必要事項と生年月日を明記し、9月11日(必着)までに健康増進課へ

②脳の元気アップ教室

くもん教材による読み・書き・計算、軽体操を通じて判断力・意欲等の脳の働きを高めます。



日 10月13日(金)～令和3年3月23日の毎週火曜日(全21回、祝日・年末年始を除く)

Aコース 午前9時30分～10時40分

Bコース 午前10時10分～11時20分

※コース選択不可 場 シルバー人材センター

市内在住の65歳以上のかた(認知症の診断を受けているかたや運動に制限のあるかたを除く)、各コース10名

費用 月額2千400円(教材費) ※3月分の費用負担はありません。

①②共通 応募者多数の場合は抽選、

官公署

自殺防止! 東京キャンペーン

結果は9月下旬に通知予定 ○新型コロナウイルス感染症拡大防止のため定員を縮小しています。

このころの悩み等の電話相談 フリーダイヤル特別相談

日 8月20日(木)～31日(月)午後8時～翌日午前2時30分

有終支援いのちの山彦電話 日 9月1日(火)～30日(水)毎週火・水・金・土・日および祝日の正午～午後8時

自死予防いのちの電話 日 9月10日(木)午前8時～11日(金)午前8時

東京都自殺相談ダイヤル 日 9月23日(水)～27日(日)(各日24時間)

自死遺族相談ダイヤル 日 9月7日(月)～10日(木)午前11時～午後7時

自死遺族のための電話相談 日 9月7日(月)～10日(木)午前11時～午後7時

自死遺族傾聴電話 61-4350

日 9月15日(火)～19日(土)正午～午後4時

改善普及運動月間 「食塩」をとり過ぎていませんか

1日の食塩摂取量(目標量)は男性7.5g未満、女性6.5g未満ですが、都民の平均摂取量は男性10.5g、女性8.8gと

東京都では、LINE相談(相談はLINE@東京)も行っています。

東京都シルバーパス 更新手続き

現在シルバーパスをお持ちのかたへ8月中旬に一般社団法人東京バス協会から「シルバーパス更新手続きのご案内」が送付されます。

7月の受付状況

Table with 2 columns: 内容 (Content) and 件数 (Number of cases). Rows include 都市・環境, 職員・人事, 施設, 健康・福祉, 学校・教育, 財政・税金, 子ども・子育て, 政策的提言, その他, 合計.

成人健康栄養相談(予約制) 日 9月3日(木)午後1時30分～3時30分(1人約30分) 場 いきいきプラザ2階

乳がん検診(単独検診および子宮頸がんセット検診) 日 10月18日(日)=子宮頸がんセット検診、19日(月)=単独検診 場 いきいきプラザ1階「検診待合室」

市長への手紙 (手紙・ファクス・Eメール) 市政に対するご提案・ご意見・ご要望を受け付けています。