

申必要事項「講座名(検診名など)・住所・氏名(ふりがな)・電話番号」・特記事項(詳細は最終面参照)

内菌のパネル展示、小冊子配布、相談・質問受付

子育て

児童手当・児童育成手当 現況届の送付

児童手当・児童育成手当の更新手続きに必要な現況届を6月上旬に郵送します。

6月15日(木)になっても届かないかたは、お問い合わせください。現況届の提出がない場合、6月分以降の手当が支給されませんのでご注意ください。

なお、公務員のかたで児童手当を当市から受給していない場合は、勤務先へお問い合わせください。

表彰

春の叙勲・危険業務従事者叙勲

市内で、次の方々が受章されました。(敬称略)

春の叙勲

瑞宝中綬章

○教育研究功労

濱 義昌(恩多町)

瑞宝小綬章

○防衛功労

土田好伸(青葉町)

瑞宝双光章

○財務行政事務功労

加藤 敦(秋津町)

瑞宝単光章

○統計調査功労

金子節子(野口町)

○看護業務功労

中島あつ子(本町)

危険業務従事者叙勲

瑞宝双光章

○警察功労

神山 毅(秋津町)

橋本政紘(恩多町)

瑞宝単光章

○警察功労

浅尾春伯(野口町)

池田博昭(秋津町)

健康

糖尿病重症化予防事業の開始

東村山市国民健康保険の医療費分析の結果、糖尿病の重症化により起こる糖尿病性腎症が、腎不全等により人工透析へ移行する原疾患で最も多くなっています。

6月から、国保ヘルスアップ事業のひとつとして、糖尿病重症化予防指導プログラムを開始します。過去に受診した健診結果データ等に基づき対象となったかたに対し、文書又は電話による参加勧奨を行いますので、ぜひご利用ください。

問 保険年金課

「まち別元気アップMAP」掲載団体募集

自分たちの活動を周知したい、活動の輪を広げたい等、本MAPへの掲載を希望する団体は、ご相談ください。人健康のための運動等に限り、サロンや集いの場等の市内で活動している団体 ※MAP作成の趣旨にそぐわない場合は掲載できません。

問 高齢介護課

歯と口の健康週間

歯と口の健康週間にパネル展示を行います。併せて相談や質問を受け付けますので、ぜひご利用ください。

日6月6日(火)～9日(金) 場いきいきプラザ1階ロビー

健康増進課 健康診査

生活保護受給中の昭和53年3月31日以前に生まれたかたで、現在健康保険証をお持ちでないかたは、中国残留邦人のかたを対象にした健康診査を実施します。

日6月15日(木)～10月31日(火) 場指定医療機関

内 身体計測、血圧測定、尿・血液検査等

申6月2日(金)～10月27日(金)に直接健康増進課(いきいきプラザ2階)へ ※申し込みの際、要件の確認をします。

肝炎ウイルス検診

肝炎は症状が現れにくく、気が付かないうちに進行します。早期に発見し治療を受けることが大切です。

40歳以上のかた

日6月15日(木)～10月31日(火) 場指定医療機関

人 市内在住の昭和53年3月31日以前生まれのかたで、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことのないかた 内 問診、血液検査(B型・C型肝炎) 問 市の国民健康保険又は後期高齢者医療制度に加入しているかたは、特定健診および後期高齢者医療健診と同時に肝炎ウイルス検診を受けることができます。市への申し込みは不要です。健診を受ける医療機関に直接お申し出ください。

○その他の健康保険に加入しているかたは申し込みが必要

申 直接、電子申請、又ははがきに必要事項と生年月日を明記し、6月2日(金)～10月20日(必着)に健康増進課(いきいきプラザ2階)へ

40歳未満のかた

昭和53年4月1日以降生まれのかたで、過去に肝炎ウイルス検診を受けたことがないかたは、都の保健所で実施している肝炎ウイルス検診を受けることができます。受診を希望する場合は、都の保健所にお問い合わせください。

問 多摩小平保健所(☎042・450・3111)

元気アップ事業

「ふまねっと」体験会

「ふまねっと」とは、認知機能や歩行機能の改善に効果的なマウスにそって歩く頭と身体とのトレーニングです。

日6月8日(木)午後2時～4時 場いきいきプラザ1階「運動指導室」

人 市内在住の65歳以上で介助なく歩行できるかた、先着30名程度

持 上履き

※運動のできる服装で

申 電話で中部地域包括支援センター(☎394・6662)へ ※NPO法人と市民ボランティアの協力により運営しています。

問 高齢介護課

元気アップ事業「元気アップ体操」体験会

東京都理学療法士協会監修のもと作成した当市オリジナルの「元気アップ体操」体験会を開催します。

日6月13日(火) ①午前10時～正午 富士見公民館(富士見町5-4-51) ※車以外での来場にご協力ください。

②午後2時～4時 いきいきプラザ1階「運動指導室」

持 上履き

①・②共通

人 地域で体操をしたいかた、先着30名

※運動のできる服装で

第29回ふれあい運動会

日6月24日(土)午前9時30分～午後2時30分(午前9時受付開始)

場 スポーツセンター

人 市内在住・在勤の60歳以上のかた

※応募者多数の場合は人数調整をする場合があります。

持 室内用運動靴、昼食、飲み物

※運動のできる服装で

申 直接、電話又はスポーツセンターで配布する応募用紙又ははがきに必要事項と特記事項を明記し、6月1日(木)～16日(必着)にスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

特記事項 年齢・性別、送迎バス利用のかたは次の乗車場所(施設名)

送迎バスの運行

○多摩湖ふれあいセンター(午前8時30分発) 〇廻田憩いの家(午前8時40分ごろ) 〇スポーツセンター

○富士見文化センター(午前8時30分発) 〇萩山憩いの家(午前8時40分ごろ) 〇スポーツセンター

※消せるボールペンは使わないでください。

主管 東村山市スポーツ推進委員会

後援 東村山市老人クラブ連合会

問 スポーツセンター(☎393・9222)

生活習慣病予防講座 「PAD(末梢動脈疾患)の話」ー動脈硬化が足まで進んでいませんかー

手や足の血管に動脈硬化ができて血管の内側が狭くなり、血液の流れが悪くなる病気をPADといいます。

加齢により血管は硬くもろくなりますが、喫煙者や糖尿病、高血圧、脂質異常症のかた、透析療法を受けているかたは動脈硬化が進展する可能性があります。

PADの症状は、手足の冷えや痛み、しびれ、けがが治りにくいなどがありますが、気付かない間にゆっくり進行し、症状が悪化してから診断されることも珍しくありません。

病気に気づいて知り、PADを早期に発見しましょう。

日6月17日(土)午後2時～4時 場市民センター2階

人 先着150名

講 新井清仁氏(埼玉県済生会栗橋病院循環器科副担当部長)ほか

持 筆記用具

申 不要、直接会場へ

★手話通訳が必要なかたは6月5日(月)までに問い合わせ先へ

問 健康増進課

身体メンテナンス教室

肩まわりを中心に軽い運動やストレッチを行います。

人 市内在住・在勤のかた、35名程度

※運動のできる服装で

内 ストレッチなど

申 直接(返信用はがき持参)又は往復はがきに必要事項と特記事項を明記し、6月20日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

特記事項 性別・年齢

※参加決定は6月22日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は、同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)

★受講時に介助が必要なかたは、事前にご相談ください。

問 スポーツセンター(☎393・9222)

「元気」を過ごそう「健康体操」

日7月13日(木)・20日(木)・27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。

人 市内在住・在勤のかた、70名程度

内 リズム体操、ストレッチなど

※運動のできる服装で

申 直接(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、6月20日(消印有効)までにスポーツセンター(〒189-0003久米川町3-30-5)へ

特記事項 性別・年齢

※参加決定は6月22日(木)以降に通知します。定員に満たない場合は、同日午後1時から電話と窓口で受付(先着順)