

地域包括支援センターのイベント

共通事項 **無料** →高齡福祉課☎(042)321-1301

地域で取り組むフレイル予防 元気力おためし会 (体力測定会)
1月14日(火)午後2時~3時30分
本町・南町地域センター※当日直接会場へ

自分では気づきにくい老化のサインを介護予防シートと握力・5m歩行・片足立ち時間の測定でチェックしてみませんか
☎市内在住の方
☎地域包括支援センターもとまち☎(042)401-0035へ
☎動きやすい服装・靴で参加

介護予防教室 健康長寿に大切なお口のケアと食生活
1月16日(木)午後2時~3時30分
本町・南町地域センター

元気な人生100年を目指して、いつまでも口から食べられるようにお口のケアや食事と栄養のコツを学びます。天平メニュー・国分寺ごはんの五穀おこわと蘇の試食もあります
☎市内在住でおおむね65歳以上の方
☎市職員(歯科衛生士・管理栄養士) **定**15人
☎1月6日(月)から地域包括支援センターもとまち☎(042)401-0035へ※先着順

転倒予防教室 自分の体を知ってよい姿勢で動こう 転倒予防のための生活動作
1月21日(火)午後2時~3時30分
至誠ホームミナ(並木町3-12-2)

筋肉の動きや呼吸を意識した運動で、転倒しにくい動作を身につけるための知識と実践を学びます
☎市内在住の方
☎岡本公子さん(健康運動実践指導者) **定**30人
☎1月4日(土)から地域包括支援センターなみき☎(042)300-3702へ※先着順
☎飲み物 **注**動きやすい服装で参加

転倒予防教室 好きなことを続けるための身体づくり
1月22日(水)午後2時~4時
いきいきセンター(泉町2-6-36トミンハイム1階)

今後も好きなことを続けていくために、自分の身体をよく知り、必要な身体のケア・運動・食事の知識を身につけましょう
☎市内在住のおおむね65歳以上の方 ☎作業療法士 **定**30人
☎1月6日(月)から地域包括支援センターこいがくぼ☎(042)300-6024へ※先着順
☎上履き

高齡者の社会参加の促進と地域の助け合い活動を広げるため、介護保険事業所や地域の住民団体などで活躍する担い手として、介護予防応援隊・生活支援隊(*)を養成します。生活支援や介護予防など、高齡者支援の基礎を学びませんか。
(*)別途生活支援隊養成研修の受講が必要
☎市内在住・在勤で担い手として活動する意欲がある方

定30人
料無料
☎1月6日(月)~27日(月)に電話で高齡福祉課へ※先着順
☎042-321-1301

介護予防・日常生活支援総合事業 高齡者生きがい・助け合い活動研修(基礎研修)

①2月3日(月)午前10時~午後4時
②10日(月)午後1時~午後4時
③25日(火)午後1時~午後3時30分(全3回)
いずみプラザ

高齡者 健康 障害者

1月の出張相談(高齡者) →高齡福祉課☎(042)321-1301

開催日	時間(午後)	会場※当日直接会場へ	問い合わせ☎(042)
6日(月)	1時30分~3時30分	生きがいセンターにしまち	ひかり☎573-4058
9日(木)		さわやかプラザもとまち	もとまち☎401-0035
10日(金)	2時~3時30分	福祉センター	ひよし☎300-1405
15日(水)		並木公民館	なみき☎300-3702
16日(木)	1時30分~3時30分	北の原地域センター	ほんだ☎300-2339
21日(火)		生きがいセンターこいがくぼ	こいがくぼ☎300-6024

今月の介護認定(更新・申請)

対象	認定有効期間 2月29日(土)までの方
更新申請	1月6日(月)~
新規申請 区分変更	随時受け付け

※認定有効期間が1月31日(金)までの方は、早めに手続きをしてください
手続き郵送されている申請書を記入のうえ、申請窓口へ(郵送可)
申請窓口高齡福祉課(いずみプラザ内)、高齡福祉課窓口(市役所第2庁舎)、地域包括支援センターもとまち・こいがくぼ・ほんだ・ひかり・ひよし・なみき
→高齡福祉課☎(042)321-1301

託児付き高血圧予防講座

血圧のコントロールは減塩だけではない 生活習慣を少しだけ変えて体に変化を

1月28日(火)午後2時~3時45分
いずみプラザ

減塩などの習慣を継続することの大切さや食習慣改善のポイントを、管理栄養士が楽しく分かりやすく話します。試食、歯科衛生士のミニ歯科講座もあります。
☎市内在住・在勤・在学・在活の方**定**40人**料**無料
☎1月7日(火)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順**物**筆記用具・飲み物・あれば健診結果**注**未就学児6人※先着順
→健康推進課☎(042)321-1801



里芋サラダ・具だくさん味噌汁(平成30年度の試食品)

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。

障害者控除対象者認定書を発行

令和元年分の所得税・住民税の申告に使用する障害者控除対象者認定書を発行します。
☎次のすべてに該当する方
●身体障害者手帳を持っていない●12月31日(火)(基準日)現在65歳以上で、介護保険の要介護認定(要介護1~5)を受けている●基準日以前に開催した本市介護認定審査会で使用した主治医意見書または介護認定調査票に、下表にあるいずれかの事項が記載されている
☎1月6日(月)から、●申請者自身の本人確認書類●認め印●代理人が申請する場合は被保険者との続き柄が分かる物をお持ちのうえ、直接高齡福祉課(いずみプラザ内)へ
注認定書は所得税・住民税の申告以外には使用できません

介護保険に係る障害者認定基準表

障害者	特別障害者
認知症高齡者の日常生活自立度判定基準(精神疾患などで認知症と同様の介護の手間として評価した場合を含む)のⅢ(Ⅲa・Ⅲbを含む)ランクに該当	認知症高齡者の日常生活自立度判定基準(精神疾患などで認知症と同様の介護の手間として評価した場合を含む)のⅣ・Mランクに該当
障害高齡者の日常生活自立度(寝たきり度)判定基準のBランクに該当	障害高齡者の日常生活自立度(寝たきり度)判定基準のCランクに該当
特別な医療(中心静脈栄養(IVH)・人工肛門・酸素療法・気管切開・経管栄養・カテーテルなど)を施しているとの具体的な記述	全盲、ほとんど見えない、もしくはこれ以上の視覚障害がある、または全ろう、ほとんど聞こえない、もしくはこれ以上の聴覚障害があるとの記述
音声・言語・そしゃく・機能障害、肢体不自由の具体的な記述	その他の特別な医療(透析、人工呼吸器・ペースメーカー装置、人工弁移植・弁置換など)を施している具体的な記述
上記以外の方で、日常生活活動が著しく制限される状態であると認められる具体的な記述	上記以外の方で、日常生活活動が極度に制限される状態(通常の日常生活活動はほとんど不可能な状態)であると認められる具体的な記述

→高齡福祉課☎(042)321-1301

1月・2月の保健事業 (成人・母子)

☎いずみ保健センター(6~7か月児・9~10か月児健診を除く)
要申は、電話で申し込み
→健康推進課☎(042)321-1801

対象	事業名	日時
成人(1月)	まとう会(アルコール勉強会)	16日(木) 午後2時~4時
母子(1月)	3~4か月児健康診査(*)	17日(金)・22日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	6~7か月児健康診査	都内の実施医療機関に受診票(3~4か月健診時に交付)をお持ちになり、受診します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください
	9~10か月児健康診査	
	1歳6か月児健康診査(*)	10日(金)・29日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	3歳児健康診査(*)	8日(水)・24日(金) 受付=午後0時30分~1時30分
成人(2月)	要申 個別栄養相談	20日(木) 午前9時15分~正午(時間予約制)
母子(2月)	妊婦歯科健診 ☎妊娠中の方	25日(火) 午後1時30分~3時(時間予約制)
	ひかりクラス(もく浴・妊婦ジャケット体験など) ☎これからパパ・ママになる方(初妊婦の方優先)	15日(土) 午前9時45分~正午(受付=9時30分~)
	離乳食(1回食)講習会 ☎4~6か月児と保護者	17日(月) 午後2時~3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 ☎6~11か月児と保護者	18日(火) 午後2時~3時30分
	乳幼児歯みがきクラス ☎おおむね1歳~1歳5か月児と保護者	17日(月) 午前10時~11時10分
	2歳児歯みがきクラス ☎おおむね2歳~2歳5か月児と保護者	18日(火) 午前10時~11時10分
	2歳半歯科健診(フッ素塗布) ☎2歳3か月~2歳11か月児と保護者	13日(木) 午前9時30分~11時30分
	3歳半歯科健診(フッ素塗布) ☎3歳3か月~3歳11か月児と保護者	13日(木) 午前9時15分~11時30分
	発達健康診査(発達に関して心配がある子の健診) ☎未就学児	5日(水) 午前9時30分~11時30分(時間予約制)