

あいぽっく
(保健福祉センター)
健康係・保健指導係

544 5126

●**脳年齢測定** 日時 10月3日(水)・26日(金)の午前9時30分～11時30分 ※申込不要 場所 あいぽっく 内容 脳の元気度・すばやさの測定、カロリリーチェック(健康係)

●**ヘルスアップ測定** 期日 場所 10月5日(金) 玉川会館 10月12日(金) 拜島会館 ※いずれも申込不要 時間 午前10時～11時30分 内容 骨密度・体脂肪・血圧測定、保健・栄養相談 ※素足で測定(健康係)

●**休日健康測定** 日時 10月8日(祝)の午前9時30分～午後4時30分 場所 総合スポーツセンター 内容 骨密度・体脂肪・動脈硬化測定、保健・栄養指導など ※素足で測定 定員 100人(午前9時から午後0時30分、午後4時から午後9時30分) ※申込不要 場所 あいぽっく

●**健康測定** 日時 10月9日(火)・17日(水)の午前9時30分～11時30分 ※申込不要 場所 あいぽっく 内容 骨密度・体脂肪・血圧・血

行測定 ※素足で測定(健康係)
●**動脈硬化測定** 日時 10月10日(水)・16日(火)の午前9時30分～11時30分 場所 あいぽっく 対象 30歳～64歳の方 ※透視している方を除く 内容 血管年齢測定、保健指導など ※素足で測定 定員 各20人(申込順) 申込 10月2日から保健指導係へ ※当日の申し込みは不可

●**水中ウォーキング教室** 健康増進・機能訓練のために行います。日時 10月15日～17日の月曜日(全10回)の午前10時～11時30分(初日は午前9時30分から) 内容 Bコース 10月18日～20日の木曜日(11月8日・22日、12月13日を除く) 全7回の午前10時～11時30分(初日は午前9時30分から) 内容 Cコース 10月13日～11月10日の土曜日(11月3日を除く) 全4回の午後7時～9時(初日は午後6時30分から) 場所 あいぽっく 対象 A・Bコース 40歳以上で生活習慣病や腰痛がある方、または65歳以上の方 内容 Cコース 30歳～50歳の女性の方 定員 各30人(申込順) 参加費 100円 申込 10月2日から保健指導係へ

●**骨粗しょう症予防教室** 10月2日～10日に保健指導係へカルシウムの上手な取り方や1日の摂取量の目安などを学びます。日時 10月30日(火)の午前10時～午後1時 場所 あいぽっく 対象 30歳～64歳の方 内容 調理実習、ワンポイントアドバイス 定員 30人(申込順) 参加費 300円 申込 10月2日から保健指導係へ

●**メタボリック予防・改善教室** 内臓脂肪を減らして、動脈硬化を防ぐ方法を学びます。日時 10月18日(木)の午後1時30分～3時、10月22日～11月12日の月曜日の午前9時30分～11時30分(全5回) 場所 あいぽっく 対象 30歳～74歳で、健康診断で肥満と診断され、検査値が高めの方 内容 医師の話、運動実技、栄養の話、個別相談 定員 20人(申込順) 講師 大田真也さん(医師)ほか 申込 10月2日～10日に保健指導係へ

●**フレッシュユパ・ママ学級** 日時 10月20日(土)の午前9時30分～正午 場所 あいぽっく 対象 安定期(妊娠16週以降)の妊婦と夫 内容 沐浴・おむつ交換の実習、妊婦体験ジャケットの試着など 定員 25組(申込順) 持ち物 タオル、母子健康手帳 申込 10月2

●**幼児食教室** 日時 10月23日(火)の午前10時～午後1時 場所 あいぽっく 対象 3歳～5歳児の保護者 内容 簡単朝食メニューの作成 定員 20人(申込順) 保育 3歳以上の未就学児 持ち物 エプロン、三角きん、ふきん 申込 10月2日から保健指導係へ

●**2歳児すこやか教室** 日時 11月13日(火)の午前9時～11時15分 場所 あいぽっく 対象 平成17年10月生まれのお子さんと保護者 内容 講話、親子あそび、育児・栄養・歯の相談 申込 保健指導係へ

●**育児講座「親子体操」** 日時 10月11日(木)の午前10時30分～11時30分 場所 児童センター「ぱれっと」 対象 平成16年10月～17年9月生まれのお子さんと保護者 定員 20組(申込順) 申込 10月4日から子ども家庭支援センターへ

高齢者の
インフルエンザ予防接種

一部公費負担による予防接種を実施します。

◇期間 10月15日(月)～12月28日(金)

◇対象・接種方法

▽65歳以上(接種日現在)の市民の方=下の表の実施医療機関に介護保険被保険者証を提示(生活保護受給者は市から送付したはがきを提示)

▽60歳～64歳(接種日現在)で心臓・じん臓・呼吸器・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により、1級の障害者手帳を持つ市民の方(かかりつけの医師に要相談)=下の表の実施医療機関に市から送付したはがきを提示

☆接種は1回です。

◇自己負担額 2200円(生活保護受給者は無料)

※詳しくは、健康係(あいぽっく内) 544-5126へ。



▼高齢者インフルエンザ実施医療機関

◎の医療機関は、事前に問い合わせが必要です。

医療機関名	所在地	電話番号
◎あきしまこどもクリニック	東町4丁目	549-1722
浅見胃腸科外科医院	東町5丁目	541-3705
昭島相互診療所	福島町908	545-2712
栄田医院	玉川町3丁目	541-0218
竹口病院	玉川町4丁目	541-0176
中神内科呼吸器科クリニック	朝日町1丁目	549-2366
◎大屋皮膚科	朝日町3丁目	542-3970
永山整形外科	朝日町3丁目	544-8662
富士診療所	朝日町4丁目	541-2263
平畑整形外科クリニック	中神町1169	545-8555
大田医院	中神町1237	541-0311
◎昭島病院	中神町1260	546-3111
うしお病院	武蔵野2丁目	541-5423
◎星医院	昭和町1丁目	546-6401
堀内クリニック	昭和町2丁目	546-2111
佑和内科小児科クリニック	昭和町2丁目	545-6655
野村病院	昭和町4丁目	545-2733
◎わたなべ耳鼻咽喉科	昭和町4丁目	543-8288
石原診療所	昭和町5丁目	542-5922
大須賀医院	昭和町5丁目	541-0257
つつじが丘診療所	つつじが丘3丁目	545-4737
◎石原レディースクリニック	田中町562	545-9022
金光クリニック	田中町562	545-2156
◎中西クリニック	田中町562	541-2611
◎たかつきクリニック	田中町562	543-6781
太陽こども病院	松原町1丁目	544-7511
まことクリニック	松原町2丁目	546-2800
◎松原町クリニック	松原町4丁目	546-8610
昭島腎クリニック	松原町4丁目	546-8581
大久保内科クリニック	拜島町2丁目	500-0013
◎石井産婦人科医院	緑町4丁目	541-3213
蓮村整形外科医院	田中町2丁目	545-4312
◎愛全診療所	田中町2丁目	541-1236
田中団地診療所	田中町3丁目	545-2514



後期高齢者医療制度が来年4月から開始

75歳以上の方、または、65歳以上75歳未満の障害認定を受けている方は、4月から自動的に後期高齢者医療制度に移行します。運営は、都内全区市町村が加入する「東京都後期高齢者医療広域連合」が行います。広域連合では来年度の制度開始へ向け、準備を進めています。

【保険料率は都内均一】
保険料率は都内均一になり、保険料率をもとに個人ごとに算定された保険料を支払うこととなります。保険料率は11月以降決定されますが、所得の低い方などには一定期間の軽減措置が設けられる予定です。詳しくは、今後「広報あきしま」などでお知らせしていきます。

なお、後期高齢者医療制度へ加入後は現在加入している保険料率は現在加入している保険料率のままです。

【家族の中で保険が変わる場合があります】
同じ世帯でも、75歳以上の方と75歳未満の方でそれぞれ違う保険が適用になります。

例えば、扶養者が75歳以上、被扶養者が75歳未満の場合、扶養者が被用者保険(社会保険)などから後期高齢者医療制度へ移行すると、被扶養者は国民健康保険制度に加入することになります。反対に、扶養者が75歳未満、被扶養者が75歳以上で、扶養者が社会保険などに加入している場合は、被扶養者だけが後期高齢者医療制度に移ることになります。

※詳しくは、老人医療係へ。

10月はポリオ予防接種の実施月です

10月、12月、3月が実施月です。今年度から市内11か所の指定医療機関で個別接種です。詳しくは、3月に各家庭に配付した「予防接種のお知らせ」をご覧ください。

なお、医師会診療所(緑町)では実施月に1回、日曜日(10月14日)も接種できます(543 3020へ要申込)。

※詳しくは、健康係(あいぽっく内) 544 5126へ。

子ども家庭支援センター

(児童センター内) 543 9046