福祉・健康

●介護保険料、後期高齢者医療保険料普通徴収の納期 第7期分の納期は、2月1日(月)までです。納付には、納め忘れのない便利で確実な口座振替をご利用ください。市税等収納取扱金融機関または市役所(介護福祉課または保険年金課)で振替を希望する納期限の1か月前までに手続きしてください。〈介護福祉課保険料担当、保険年金課後期高齢者医療係〉

あいぽっく（保健福祉センター）

健康係・保健指導係☎544-5126

☆申し込みは、午前8時30分から

●骨密度測定 日時1月12日(火)・27日(水)の午前9時15分～11時30分 場所あいぽっく 内容骨密度・体脂肪測定、保健・栄養指導 ※素足で測定 定員各25人(申込順) ※今年度参加した方を除く 申込1月6日から健康係へ ※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。期間1月18日～3月29日の月曜日(3月22日を除く／全10回) 時間▽Aコース＝午前10時～11時30分(初日は9時30分から) ▽Bコース＝午後1時30分～3時(初日は1時から) 場所あいぽっく 対象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 ※今年度参加した方を除く 定員各30人(申込順) 参加費各2000円 申込1月7日から健康係へ

●脳年齢測定 日時1月29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、カロリーチェック 〈健康係〉

●乳がん自己検診法講習会 乳がんは自分で発見できるがんです。正しい検診法を学び、月1回は自己チェックしましょう。日時2月2日(火)の午後2時～3時30分 場所あいぽっく 対象20歳以上の女性の方 講師保健師 定員20人(申込順) 申込1月5日から保健指導係へ

●ミニ糖尿病教室 日時2月3日(水)の午前9時30分～正午 場所あいぽっく 内容糖尿病の基礎知識、口腔(くう)ケア、栄養について(講義) 定員20人(申込順) 申込1月5日から保健指導係へ

●動脈硬化予防教室 日時2月4日～3月11日の木曜日(2月11日を除く／全5回)の午後1時30分～3時30分 ※3月4日は午前10時～午後1時 場所あいぽっく 対象20歳～74歳の方 内容医師講話、栄養講話、運動実技、個別相談、調理実習など 講師大田眞也さん(医師)ほか 定員20人(申込順) 申込1月5日から保健指導係へ

●動脈硬化測定 日時2月10日(水)・16日(火)、3月10日(水)・16日(火)の午前9時15分～11時30分 場所あいぽっく 対象30歳～74歳で初めての方 ※透析している方を除く 内容血管年齢測定、保健指導など ※素足で測定 定員各24人(多数抽選) 申込はがきに第3希望日まで(指定のない場合は「希望日なし」と記入)と、郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、1月15日(消印有効)までに〒196-0015昭和町4-7-1 あいぽっく保健指導係へ郵送 ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

20歳でスタート！ 国民年金

国民年金は、高齢になったときや不慮の事故にあったときに生活を支えるため、前もってみんなで保険料を出し合い、世代間で助け合う制度です。

国内に住所がある20歳以上60歳未満のすべての方(外国籍の方も含む)は、国民年金に加入し、保険料を納付することが法律で義務づけられています。

保険料は月額1万4660円(平成21年度)です。経済的な理由などで保険料の納付が困難な方には、納付が免除(全部または一部)や猶予される制度があります。希望する方は、市役所年金係で申請してください。なお、いずれも所得制限があります。

◎20歳になった障害のある方へ

障害の原因が20歳前にあり(障害の原因となった病気やけがについて受診していること)、一定程度の障害のある方は、請求により障害基礎年金が受けられます。ただし、本人に所得があるときは、その金額に応じて支給が制限されることがあります。

※詳しくは、年金係へ。

老齢年金を受けている方へ 源泉徴収票を送付します

老齢基礎年金や老齢厚生年金などは、税法上「雑所得」として取り扱われ、課税の対象となります。そのため、日本年金機構(旧社会保険庁)では、老齢年金を受けている方に、平成21年の年金保険料の支払い総額、介護保険料額、源泉徴収税額などを記載した「公的年金等の源泉徴収票」を1月中旬から送付します。所得税・住民税の申告をするときに必要ですので、大切に保管してください。

なお、障害年金や遺族年金などは課税の対象となりませんので、源泉徴収票は送付されません。

※詳しくは、年金ダイヤル☎0570-05-1165(IP電話・PHSからは☎03-6700-1165)、または、立川年金事務所☎523-0355へ。

●乳幼児歯科健診 日時1月21日(木)・2月4日(木)の午前9時から、1月18日(月)・2月1日(月)の午後1時から 場所あいぽっく 対象8か月～2歳11か月児 ※既に受診した方を除く 内容虫歯予防についての講義、歯科健診 ※希望者は4歳まで継続可 定員各8人(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、タオル、筆記用具 申込1月5日から保健指導係へ

●離乳食講座

【4か月～6か月児対象】

日時1月26日(火)の午後1時～2時30分 場所あいぽっく 定員30組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込1月6日から保健指導係へ

【9か月～12か月児対象】

日時1月27日(水)の午後1時～2時30分 場所あいぽっく 定員25組(申込順) 持ち物スプーン、小皿、バスタオル 申込1月7日から保健指導係へ

●マタニティー歯科教室 日時2月5日(金)の午後1時～2時30分 場所あいぽっく 対象妊娠中の方 内容歯科健診・歯みがき実習など 定員20人(申込順) 持ち物歯ブラシ、コップ、母子健康手帳 申込保健指導係へ

●こんにちは赤ちゃん事業 2か月～3か月のお子さんのいる家庭に訪問員証を携帯した保育士などが訪問し、3か月～4か月児健診の案内、育児相談、子育て情報の提供を行います。なお、不在の場合は再訪問します。日時2月の午前9時～午後5時(土曜・日曜日、祝日を除く) 対象平成21年12月生まれのお子さんのいる世帯 〈保健指導係〉

●2歳児すこやか教室 日時2月9日(火)の午前9時～11時15分 場所あいぽっく 対象平成20年1月生まれのお子さんと保護者 内容講義、親子あそび、育児・栄養・歯の相談 申込保健指導係へ

1月の乳幼児健診〈保健指導係〉

健診名	期日・対象
3か月～4か月児健診	12日(火)・19日(火) 平成21年9月生まれ
1歳6か月児歯科健診	8日(金)・25日(月) 平成20年6月生まれ
3歳児健診	13日(水)・20日(水) 平成18年12月生まれ

※会場は、いずれもあいぽっくです。

子ども家庭支援センター（児童センター内）☎543-9046

●はじめて赤ちゃんのための育児講座 日時2月4日・18日、3月4日(いずれも木曜日／全3回)の午前10時～11時30分 場所児童センター「ぱれっと」 対象平成21年10月～11月生まれのお子さん(第1子)と保護者 内容ベビーマッサージ・からだの話・遊びの話 定員12組(多数抽選) 申込往復はがきまたは電子メールに「はじめて赤ちゃんのための育児講座」と、住所・保護者の氏名(ふりがな)・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入し、次の送付先へ(1人1通のみ) ▽郵送＝1月15日(消印有効)までに〒196-0012つつじが丘2-3-21 子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) ▽電子メール＝1月15日の午後7時までにkodomosien@city.akishima.lg.jp(市から返信できるようメールの設定を)

優先接種対象者に 新型インフルエンザワクチンの接種を実施

小学4年～6年生などへの接種が始まりました

新型インフルエンザワクチン接種は、任意の接種です。重症化を防ぐためのもので、まれに重大な副作用が出ることがあります。これらを踏まえたうえで接種を受けていただきますようお願いします。

なお、小学4年～6年生、1歳未満のお子さんの保護者、優先接種対象者のうち身体上の理由によりワクチン接種が受けられない方の保護者などは、12月19日から接種が始まりました。

また、中学生・高校生は1月9日から、65歳以上の方は1月下旬から接種が始まる予定です。詳細が決まり次第、市ホームページなどでお知らせします。

◇接種費用

▽1回目＝3600円

▽2回目＝2550円(1回目と異なる医療機関で接種する場合は3600円)

☆生活保護受給者、市民税非課税世帯(全員が非課税)の方などは、助成制度があります。

☆中学生・高校生の接種回数は1回に変更になりました。

※詳しくは、健康課(あいぽっく内)☎545-9300、または、☎544-5126へ。

はたちになったら献血を！ 「はたちの献血」キャンペーン

東京都と日本赤十字社では、献血が不足しがちな冬期に血液製剤を確保するため、新たに成人式を迎える方を対象に、2月まで「はたちの献血」キャンペーンを実施します。

皆さんの善意を広く社会のために役立ててみませんか。

※詳しくは、健康係(あいぽっく内)☎544-5126へ。

▲献血会場などは、こちらで確認を