

自立支援医療費制度 (精神通院)を ご存じですか

精神疾患のある方で、認定を受けた方を対象に、精神医療に係る通院、デイケア、訪問看護、てんかんの診療や薬代などの医療費の自己負担を、3割から原則1割に軽減します。

認定された方には受給者証を交付します。障がいの程度や所得状況によっては対象とならない場合があります。

必要書類申請書(自立生活支援課で配布)、診断書(都の指定する診断書で、発行か

ら3か月以内のもの)、健康保険証、マイナンバーカード
■有効期限1年間(更新は3か月前から申請できます) 問
自立生活支援課相談支援係
(市役所第二庁舎2階 ☎042-387-9841)

重度心身障害者手当の 現況届を忘れずに

現在、重度心身障害者手当を受けている方は、現況届を提出しないと手当が受けられなくなりまますので、ご注意ください。

対象の方には、現況届の用紙を1月下旬に発送しました。届かない方は、ご連絡ください。

住居確保給付金 (家賃補助)の支給期間が 延長されます

住居確保給付金は、離職や休業等に伴う収入の減少により住居を失うおそれのある方等に、求職活動をすることなどを条件に、家賃相当額(上限あり)を支給する制度です。

支給期間は原則3か月間、最長9か月間ですが、令和2年度中に新規申請した場合、最長12か月間まで延長可能となります。

■相談窓口 福祉総合相談窓口(社会福祉協議会内 ☎042-386-0295)
■地域福祉課生活福祉係(☎042-387-9840)

日常生活用具の 支給対象種目に 暗所視支援眼鏡 を追加

自己負担額等詳細についてはお問い合わせください。

身体障害者手帳の交付を受けた視覚障害者(児)で、医師により夜盲、視野狭さく等の症状が認められる方

■助成基準額・耐用年数 395,000円・8年

■自立生活支援課相談支援係(☎042-387-9841)

■受付期間 2月1日(月)～26日(金) 問 自立生活支援課
障害福祉係(☎042-387-9842)

子育て支援 一円貨募金運動に ご協力を

この事業は、毎年2月に実施し、社会福祉協議会で受け付けています。

市民の皆さんから寄せられた寄附金は、交通事故・自然災害などで一家の働き手を失った市内の18歳以下の遺児への援助金や、子育て・子育て支援事業に活用させていただきます。

皆さんのご協力をお願いします。

問 社会福祉協議会(☎042-387-1001)

相続・遺言・ 成年後見制度相談会

相続等で不明な点などを、司法書士が相談に応じます。

時2月25日(木) 午後1時30分～3時40分 所 社会福祉協議会 定12人(申込順) 申2月1日から、電話で権利擁護センター(☎042-386-0121)へ

市民啓発講演会

今から始めよう！老いじたく

一遺言・成年後見制度・死後の事務整理

時2月25日(木) 午前10時から(9時45分開場) 所 社会福祉協議会 講 渡辺和成さん(司法書士) 定20人(申込順) 申2月1日から、電話で権利擁護センター(☎042-386-0121)へ

健康ガイド

健康課(保健センター)
☎042-321-1240
〒184-0015
貴井北町5-18-18

歯科健康講演会

唾液でお口の 老化防止

唾液はお口の衰えを遅らせてくれます

時3月3日(水) 午後1時30分～3時 所 前原暫定集会施設 講 千野晃さん(市歯科医師会会員) 定15人(申込順) 申2月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時3月4日～18日の毎週木曜日 午前9時45分から、10時15分から 所 保健センター 内 歯磨き練習、栄養講話等 ※希望者は歯科健診も受けることができます 対 平成30年8月生まれ(2歳6か月)～令和2年2月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください 定 各回10人(申込順) 申2月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時3月1日(月) 午後1時受付開始(健診終了は3時ごろ) 所 保健センター 対 個別健診未受診(予定も含む)で、おおむね16～27週の妊婦の方 定10人(申込順) 申2月1日から、電話で健康課へ

子どもの食事の個別相談

時2月27日(土) 午前9時～11時 所 保健センター 内 管理栄養士による個別相談 対 乳幼児

未就学児の保護者 定5人(申込順) 申2月1日から、電話で健康課へ

離乳食教室

【2回食への進め方】
時3月18日(木) 午後2時45分～3時45分 対 おおむね6～7か月児の保護者
【3回食への進め方】
時3月5日(金) 午後1時30分～2時45分 対 おおむね8～11か月児の保護者

両親学級

時3月6日(土)、13日(土) 午前10時～午後1時 所 保健センター 内 管理栄養士・歯科衛生士による講義等 定 各日9人(申込順) 他 母子同室です 申2月1日から、電話で健康課へ

高齢者肺炎球菌 予防接種は お済みですか

高齢者肺炎球菌予防接種の接種費用の一部を助成しています。対象の方には昨年の4月下旬に案内を郵送していましたが、未接種で接種を希望する方は、3月31日までにお済ませください。

子どもの食事の個別相談

時2月27日(土) 午前9時～11時 所 保健センター 内 管理栄養士による個別相談 対 乳幼児

臓・じん臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのある方(障害者手帳1級)▽令和2年度中に65歳・70歳・75歳・80歳・85歳・90歳・95歳・100歳になる方 ■自己負担額5千円※生活保護世帯の方は減免制度があります 問 健康課

大気汚染医療費助成制度
医療券の更新を忘れずに
気管支ぜん息、慢性気管支炎、ぜん息性気管支炎、肺炎、しゅおおよびそれらの続発症にかささないことで生じる血行不良や組織の癒着が原因で生じると考えられています。炎症が治まり肩の動きづらさを自覚した際は肩の関節を動かすリハビリをできるだけ早期に始めることが大切です。入浴やカイロなどで肩を温め血行を良くしてからリハビリを行うと効果的です。代表的なりハビリはタオルを使った運動です(タオルを肩幅の位置で両手で持ち、そのまま腕を挙げて下ろす運動、挙げたタオルを横に動かす運動を繰り返します)。



健康メモ

五十肩の治療
中年以降に多い五十肩。悩まされる方も多いと思いますが、正しい知識で治療することが大切です。

ポイント①肩の痛みをおさえること②肩の動きづらさを解消することです。肩の痛みが強い、つまり炎症が強い時期は腕を上げたり、物を持ったりといった肩に負担がかかる動作は避けて安静にすることが大切です。時に三角巾で肩を安静に保つことも必要となります。痛みを抑えるために、痛みを抑えるステロイド剤の注射を行うこともあります。

少しづつ痛みが治まってくると次に悩まされるのが肩の動きづらさです。これは炎症が強い時期に肩を動かさないと、一定の要件を満たす方を対象に、医療費の助成を実施しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。有効期間満了の1か月前を目安に健康課窓口で手続きをしてください。桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなりますのでご注意ください。

ついて、一定の要件を満たす方を対象に、医療費の助成を実施しています。有効期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。有効期間満了の1か月前を目安に健康課窓口で手続きをしてください。桃色の医療券をお持ちの方は、有効期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり再度認定を受けられなくなりますのでご注意ください。