

11月の健康相談

11月10日(水)午前9時30分～11時20分
 保健センター
 3人
 内 臨床心理士による相談
 申・問 事前に健康推進課へ。
 ☎ 24-3921 FAX 22-7435

ファミリー歯科健診

11月17日(水)午後1時30分～2時30分
 保健センター
 市内在住の人
 内 歯科健診、相談、フッ化物塗布(2歳6か月～未就学児の希望者)
 持 歯ブラシ、母子健康手帳(妊産婦、未就学児)、バスタオル(未就学児)
 申・問 事前に健康推進課へ。
 ☎ 24-3921 FAX 22-7435

楽しいフラダンス教室(後期コース)

11月9日(火)・25日(水)午前10時から
 11月15日(月)、12月1日(水)・6日(月)午後1時30分から
 保健センター
 市内在住64歳以下の人
 定 18人(申込順)
 持 飲み物、タオル、動きやすい服装
 申・問 10月19日(火)から健康推進課へ。
 ☎ 24-3921 FAX 22-7435
 ※1～3歳の託児あり(定員5人)

要申込
 ※詳細は、市HP又は保健センター行事日程表をご確認ください。

麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動

麻薬・覚醒剤・大麻乱用防止運動(10月1日から11月30日まで)を実施します。
 麻薬・覚醒剤・大麻・危険ドラッグなどの薬物乱用は、健康を害する大変危険なもので、自分の人生だけでなく、家族等周りの人たちの人生までも狂わせてしまいます。
 特に大麻は「体に害がない」などの誤った情報で若者を中心に乱用が増加しています。
 薬物の誘いには、きっぱりはつきり断りましょう。
 薬物乱用は1回でも「ダメ。ゼッタイ。」
 正しい知識を身につけ、薬物乱用を根絶しましょう。薬物でのお困りの人は、ご相談ください。

健康診査を受けましょう

国保特定健康診査と後期高齢者健康診査の個別健診は12月25日(土)までです。今年度、まだ受診されていない人は早めに申し込みましょう。
 費 自己負担金 千円(後期高齢者医療制度加入者は無料)

※ご自宅付近の会場での参加をお願いします。

高齢介護課

総合福祉エリア
 ☎ 22-5561 FAX 25-3305
 ☎ 21-1406 FAX 22-7731

いきいき生活教室

11月24日、12月8日・22日(水)午前10時～11時30分
 大岡市民活動センター
 市内在住で65歳以上の人
 定 20人(申込順)
 内 健康寿命を延ばすために自宅で実践できる運動・栄養・口腔ケアを学ぶ。
 費 400円(食料費等)
 申・問 11月17日(水)までに直接、電話又はFAXで総合福祉エリアへ。
 ☎ 22-5561 FAX 25-3305

いきいきパス・ポイント対象事業

「心のこもった地域福祉プロジェクト2020」の1つとして、高齢者の健康づくりや社会参加を支援しています。

対象事業に参加して会場の受付又は担当課窓口で「いきいきパス・ポイントカード」を提示するとポイントが付与され、貯めたポイントを地域通貨「たん圓」と交換できます。
 市内在住の65歳以上の人
 ポイント付与期間 令和4年2月28日

療制度加入者は無料)
 持・国民健康保険被保険者証又は後期高齢者医療被保険者証
 ・特定健康診査等受診券(A4サイズ)※お持ちでない人は保険年金課へお問い合わせください。

申込みの流れ

- ① 受診する医療機関を選ぶ(5月下旬に受診券とともに郵送した健診の手引きを参照)
- ② 協力医療機関へ直接申込み
 問 保険年金課 ☎ 63-5004 FAX 23-0076

特定保健指導をご利用ください

糖尿病等の生活習慣病の発症リスクが高く、生活習慣の改善により予防効果の高い人に対して、保健師又は管理栄養士が健康な身体づくりのサポートをする特定保健指導を実施しています。該当した人は積極的にご利用ください。

対 メタボリックシンドローム又はその予備群に該当した人の
 問 保険年金課 ☎ 63-5004 FAX 23-0076

高齢者・福祉

第4回スマイルウォーキング

11月20日(土)午前8時30分～11時30分

日(月)まで

高坂の歴史教室	大岡の歴史・比企一族	初心者のためのヨガ教室	いつでもどこでもヨガ	東松山市×カーブスジャパン共催からだの衰え度チェック	ぼろたんお菓子づくり教室	大腸がん検診	ファミリー歯科健診	健康診査を受けましょう	第4回スマイルウォーキング	いきいき生活教室	こちらウォーキングセンターです	月例市民ウォーキング
13	13	14	14	15	16	18	20	20	20	21	23	23

戦没者等遺族への第十二回特別弔慰金

戦没者等の死亡当時の遺族(死亡後に生まれた人は対象外)であり、令和2年4月1日現在「恩給法による公務扶助料」や「戦傷病者戦没者遺族等援護法による遺族年金」等を受けている人がいない場合に、次の順番による先順位の遺族に、戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
 ① 令和2年4月1日までに戦傷病者戦没者遺族等援護法による弔慰金の受給権を取得した人
 ② 戦没者等の子
 ③ 戦没者等の孫や兄弟姉妹など

※生計関係の有無等により順番が入れ替わります。

④ ①③以外の戦没者等の三親等内の親族(おい、めいなど)
 ※戦没者等の死亡時まで引き続き1年以上の生計関係を有していた人に限ります。

支給額 額面25万円(5年償還の名国債)
 請求期間 令和5年3月31日まで
 ※請求期間を過ぎると特別弔慰金を受けることができなくなります。

問 社会福祉課 ☎ 21-1455 FAX 24-6066

生活にお困りの人の相談支援窓口

「仕事が見つからない」「借金で悩んでいる」「失業して家賃が払えなくなりそう」など不安や心配を抱えている人等を対象とした相談支援の窓口を開設しています。相談支援員は、状況に応じたサービスの紹介や支援を行い、自立をサポートします。

また、生活に困窮している家庭の中学生・高校生を対象に学習支援も行っています。教員OB・学生ボランティアが子どもたちの学習進度に合わせて学習を支援します。

日 平日午前8時30分～正午、午後1時～5時15分(年末年始を除く)
 対 市内在住の人
 場・問 社会福祉課 ☎ 21-1408 FAX 24-6066

休日当番医 10月の休日当番医はありません。比企地域には日曜日に診察をしている医療機関があります。日曜日に診察している医療機関は、市HPでご確認ください。

休日・夜間診療 事前に電話相談をして受診

名称	日時(診療時間)	施設	電話番号
休日夜間急患診療所	月～土曜日午後5時～11時、日曜日、祝日午前9時～午後11時	東松山医師会病院	☎22-2822
休日歯科センター	日曜日、祝日午前9時から(受付は午前8時30分～11時30分)	保健センター	☎24-3920
比企地区こども夜間救急センター(対象は原則として満15歳以下)	月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午後8時から(受付は午後7時30分～10時)	東松山医師会病院	☎22-2822

埼玉県救急電話相談 (小児・大人共通)☎#7119(又は048-824-4199)毎日24時間対応