



健康

子宮頸がん予防ワクチンの任意接種費用を助成します

国が積極的勧奨を差し控えていたことで、公費で接種できる機会を逃し、定期接種の期間を過ぎた後に自費で任意接種を受けた人に、接種費用を助成します。

申請期限 令和7年3月31日まで(必着)

場健康推進課

対次のいずれにも該当する人

- ・令和4年4月1日時点で東松山市に住民票がある人
- ・平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性

費令和4年3月31日までに接種した費用を市が定める金額の範囲で助成します。

申・問健康推進課

☎24-3921

☎22-7435



市HP

コバトンALKOOマイレージ講習会

1月から新たに「コバトンALKOOマイレージ」という健康アプリが始まります。アプリの利用方法(操作方法や機能)について、講習会を実施します。なお、埼玉県コバトン健康マイレージは3月末をもって終了となります。

日2月19日(月)午前10時から

場保健センター

対コバトンALKOOマイレージ参加登録を希望する人で、スマートフォンをお持ちの人

定50人(申込多数の場合は抽選。結果は、全員に郵送でお知らせします。)

申・問1月26日(金)までに直接又は電話で健康推進課へ。

☎24-3921

☎22-7435



県コバトン健康マイレージサイト



高齢者・福祉

民生・児童委員が委嘱されました

1月1日付けで、民生・児童委員1人が新たに委嘱されました。現在、151人の民生・児童委員が、地域住民の身近な相談相手として活動しています。

お住まいの地区の担当民生・児童委員等は、社会福祉課へお問い合わせください。

問社会福祉課

☎21-1408

☎24-6066



市HP

みんなきらめけ!! ハッピー体操

介護予防を目的とした体操です。

ところ	2月
市民体育館	5・19日(月)
唐子地区体育館	7・21日(水)
北地区体育館	8・22日(木)
南地区体育館	9日(金)
大岡市民活動センター	1・15日(木)
野本市民活動センター	5・26日(月)
高坂丘陵市民活動センター	6・20日(火)
大岡コミュニティセンター	6・20日(火)
きらめき市民大学	26日(月)
きらめき市民大学(男性向け)	19日(月)
市民福祉センター	1・15日(木)
すわやま荘	20日(火)

時間 午前10時～11時30分(大岡・高坂丘陵市民活動センター、きらめき市民大学(男性向け)は午後2時～3時30分)

対市内在住の60歳以上の人

持フェイスタオル(体操用)、バスタオル(敷物用)、体育館履き、飲物
※事前申込は不要。お住まいの近くの会場での参加をお願いします。

問総合福祉エリア

☎22-5561 ☎25-3305

高齢介護課

☎21-1406 ☎22-7731



市HP

いきいきパス・ポイント対象事業



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ばたん圓と交換できます。※いきいきパス・ポイントカードは、高齢介護課、各市民活動センターで交付・再交付の受付をしています。

対市内在住の65歳以上の人

ポイント付与期間

2月29日(木)まで
※年度が変わると付与されたポイントは失効します。

ばたん圓交換申込期間

3月15日(金)まで
※申込みは年度内1回に限ります。

今月号掲載の対象事業	ページ
社会教育講座「シューフィッターが教えます!足の健康と靴選びのポイント」	12
市民病院・市民公開講座「どうして歩行障害になるの」	12
みそ造り教室	13
きらめき市民大学「公開講座」	14
大人のための健康歯援プログラム	15
ファミリー歯科健診	15
きらめき市民大学令和6年度学生募集	16
みんなきらめけ!!ハッピー体操	18
認知症サポーター養成講座	19
シニアのための“ここプロ”フェスタin高坂	19
こちらウォーキングセンターです	20
月例市民ウォーキング	20

問高齢介護課

☎21-1406

☎22-7731



市HP

住民税非課税世帯に対する物価高騰対策給付金

対令和5年12月1日時点で令和5年度住民税が非課税である世帯(課税者からの被扶養者のみで構成された世帯は除く)

給付金額 1世帯あたり7万円

申請方法 世帯の状況により、プッシュ型(手続不要)で給付が受けられる場合や申請が必要な場合があります。

申請期限 2月29日(木)※消印有効

申・問社会福祉課

☎21-1455

☎24-6066

認知症チェックをしませんか?

自分や家族のことで「認知症?」と感じたときに、市HPで気軽にチェックすることができます。チェックサイトには「家族・介護者向け」と「本人向け」の2種類があり、個人情報を入力は一切不要で、2分程度でチェック可能です。医学的診断にはなりませんが、定期的な健康チェックとしてぜひご活用ください。

チェック後には「相談先」や「認知症予防の10カ条」など、暮らしに役立つ情報も表示されます。

問高齢介護課

☎22-7733

☎22-7731



チェックサイト

認知症サポーター養成講座

日2月10日(土)午後1時30分～3時30分

場総合会館3階304会議室

対市内在住・在勤の人

定40人(申込順)

内認知症についての基本的な知識や認知症の人との接し方等を学ぶ。

申・問1月5日(金)から直接又は電話で市地域包括支援センター(高齢介護課)へ。

☎22-7733 ☎22-7731



シニアのための“ここプロ”フェスタ in 高坂

「楽しみたい、働きたい、貢献したい」をテーマに、企業、社会福祉協議会、市役所などが連携し、シニアの元気を応援するイベントを開催します。

日2月15日(木)午後1時～4時

場高坂市民活動センター

対主に65歳以上の人

特別講演 事前申込みが必要です。1月4日(木)午前9時から電話で高坂市民活動センターへ。

「ここプロ」とは、シニアの方々の「楽しみたい、働きたい、貢献したい」想いを応援するため、地域の方々や関係機関と一緒に、健康寿命の延伸や介護予防の推進などを図るための取組のことで、正式名称(心のこもった地域福祉プロジェクト 2020)の通称です。



講座名	時間	定員	対象	申込先
テーマ:「しびれ」の診断と治療 講師:東松山市立市民病院 病院長 埼玉医科大学名誉教授 野村 恭一先生	午後1時30分～2時30分	190人	どなたでも	高坂市民活動センター ☎ 34-3730 ☎ 34-3845

企業体験ブース

企業	内容
明治安田生命保険相互会社	認知機能測定、野菜摂取量の測定(ベジチェック)
株式会社カーブスジャパン	筋力チェック、血管年齢測定、お体の悩み相談
第一生命保険株式会社	肌年齢チェック、ミニ講座:絆ノート(エンディングノート)の書き方
株式会社プライムトラスト	エステティシャンによるハンドマッサージ体験、リンパマッサージ講座、カラダバランスチェック

楽しみたい 働きたい 貢献したい ブース

出展ブース	内容
STOP!詐欺被害	「自分だけは大丈夫」は危険。詐欺の撃退方法を教えます。
比企医師会	相談窓口紹介、私の意思表示ノート配布
部位別 筋肉量測定	体脂肪率や筋肉量など、身体の状態を細かく数値化
きらめき市民大学活動紹介	大学のカリキュラム、クラブ活動などを紹介
シルバー人材センター活動案内	会員活動の案内・相談
地域いきいきつながりカフェ	お茶を楽しみながら、みんなでおしゃべりをします。
シニアクラブ活動案内	会員活動の案内・入会案内

申・問高齢介護課 ☎22-7733 ☎22-7731



市HP