



介護予防教室の日程と参加方法が変わります

新型コロナウイルス感染症の感染拡大予防のため、9月～12月の介護予防教室は、予約制及び定員制で開催します。

月	大久野老人福祉センター (各教室7人)	平井ふれあい総合福祉センター (各教室10人)	開催時間
9月	8日(火)	1日(火)	はつらつ教室 (軽めの運動) 午後1時20分 ～2時20分
	29日(火)	15日(火)	
10月	13日(火)	6日(火)	
	27日(火)	20日(火)	
11月	10日(火)	4日(水)	いきいき教室 (一般的運動) 午後2時30分 ～3時30分
	24日(火)	17日(火)	
12月	8日(火)	1日(火)	
	22日(火)	15日(火)	

**問** 最初の平日から受け付けます。  
いきいき健康課 高齢支援係  
**内線** 383

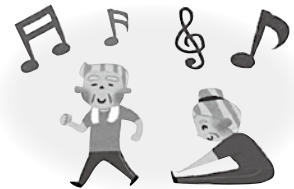
**申込** 電話 ※予約は、教室開催前月の



## 介護予防まるごと講座 参加者募集

「介護予防」とは、いつまでも元気で生き生きと暮らせるように心身の機能低下を予防することです。介護予防に必要な様々な分野について、講義や体操を通じて楽しく学びましょう。

- \*日 程 10～12月の全10回
- \*定 員 20人                    \*費 用 無料
- \*対象者 65歳以上の方(今年度65歳になる方も可)
- \*会 場 日の出町商工会ひのでグリーンプラザ
- \*申 込 日の出町包括支援センター ☎042(597)2200  
(平日9:00～17:00) ※9月1日より受付開始



※この講座は日の出町が実施している介護予防事業です。

開催日時	分 野	講 師	内 容
10/1(木) 10:00～11:30	介護予防全般	包 括 職 員	・講座の趣旨説明 ・包括支援センターについて ・制度説明(介護予防事業、総合事業)・グループワーク
10/8(木) 10:00～11:30	運動機能向上	理 学 療 法 士	・運動機能全般について ・腰痛、膝痛、移動機能低下のメカニズム
10/14(水) 10:00～12:00	運動機能向上	コンディショニングトレーナー	・マットを利用した「コアコレクティブエクササイズ」
10/22(木) 10:00～11:30	栄 養 改 善	管 理 栄 養 士	・バランスの良い食事を摂るには ・自身の食生活をチェック
10/29(木) 10:00～11:30	認 知 機 能 低 下 予 防	音 楽 療 法 士	・音楽に合わせて身体と頭を使った体操
11/5(木) 10:00～11:30	認 知 機 能 低 下 予 防	絵 手 紙 講 師	・皆で絵手紙を作ろう
11/12(木) 10:00～11:30	口 腔 機 能 向 上	言 語 療 法 士	・誤嚥とその予防について
11/19(木) 10:00～11:30	認 知 機 能 低 下 予 防	脳 ト レ 士	・楽しい脳トレドリル ・反射神経ゲーム
11/26(木) 10:00～11:30	予 防 医 学	健 診 部 職 員	・健診結果からわかる身体状況 ・生活習慣病の予防
12/3(木) 10:00～11:30	介護予防全般	包 括 職 員	・講座全般の振り返り

※講座の日程、内容等が変更になる場合もありますのでご了承ください。



# 令和2年度 胃がん肺がん検診 追加募集のお知らせ

定期的に受診して健康管理をしましょう。

種類	がん検診	
	胃がん検診	肺がん検診
検診方法	集団検診 (検診車でいきます)	
検診内容	胃部エックス線検査	胸部エックス線検査・喀痰検査 (該当者のみ)
対象	40歳以上 (年度末到達年齢)、町内在住者	
	<p>※次の方は対象外となります。 ●9月に同じ検診を受診した方</p> <p>●職場やご家族の健康診断などで受診機会がある方 ※妊娠中や妊娠の可能性がある方</p> <p>●胃、肺の治療中や経過観察中の方 / ●胃がん検診は、水分摂取に制限がある・バリウムを飲めない・2カ月以内に大腸ポリープの切除をした、腸閉塞の既往がある、3日以上便秘、自力で立位を維持できない、撮影台の手すりを掴めない (握力が弱い)・1年以内に開腹手術をした方</p>	
費用	無料	2次検診 (精密検査等) 有料
場所 時間	日の出ヶ丘病院 11/2 (月)、11/4 (水) 各日とも 8:00 ~ 12:00 定員各日 120人 ※受診時間は抽選で決定し受診票に記載します。	
申込	<p>はがき、窓口、電話 (日時は抽選で決定します)</p> <p>申込期間 9/23 (水) ~ 10/2 (金) 平日 9時 ~ 17時</p> <p>はがき、申込書でのお申込みの場合…</p> <p>申込期間に、申込書またははがきに必要事項を記入し、10/2 (金) 必着で提出してください。はがき (郵送料 63円) は各自でご用意ください。申込書は保健センターで配付、日の出町ホームページに掲載します。申込書は保健センターで記入いただくこともできます。同一人の複数申し込みは不可、申込書は代理人が提出しても結構です。ご家族・友人と同じ日時を希望する場合は、1枚のはがき (申込書) に人数分を記入してください。</p> <p>申込みは先着順ではありませんので、いつ申し込んでも同じです。保健センターへお越しの際は、スリッパや上履きをお持ちください。</p> <p>はがきの宛先 〒190-0192 日の出町保健センターがん検診担当</p>	
	<p>抽選結果 10月下旬に郵送でお知らせします。</p> <p>※抽選の結果、ご希望に沿えない場合がございますので、予めご了承ください。</p>	
検診等結果	検診の受診結果は、検診の約1か月後に個別に郵送します。	



はがき (裏面) の記入方法

◆受診希望検診項目  
胃のみ・肺のみ・両方  
※受診する検診を明記してください

◆検診希望日  
第1希望日 月 日 (曜日)  
第2希望日 月 日 (曜日)  
第3希望日 月 日 (曜日)  
※時間指定はできません

◆氏名 (ふりがな)  
生年月日、住所、電話番号  
※記入もれがないようご注意ください。

問 いきいき健康課 健康推進係 内線 502

9月は東京都の自殺対策強化月間です  
「自殺防止！東京キャンペーン」

東京都では、自殺の防止などに関する  
都民の理解を促進するため、9月を自殺  
対策強化月間として、「自殺防止！東京  
キャンペーン」を展開し  
ています。詳しくは東京  
都ホームページをご覧ください  
ださい。東京都ホームページ



問 東京都福祉保健局 保健政策部 健康  
推進課 ☎03(5320)4310

高齢者のインフルエンザ予防  
接種費用の一部を助成します



日の出町では、高齢者インフルエンザ  
予防接種費用の一部を公費で助成してい  
ます。接種を希望される場合は、予防接  
種の効果と副反応について理解をされ  
たうえで、接種を受けてください。

期間 令和2年10月1日(木)~3年1月31  
日(日) ※この期間以外は、公費接種の対  
象になりません。

助成回数 期間内に1回のみ  
対象 町内在住の方で、次に該当する方  
・接種日に65歳以上の方  
・接種日に60歳以上65歳未満の方で、

厚生労働省令で定める心臓・腎臓・呼  
吸器の機能又はヒト免疫不全ウイルス  
による免疫の機能に障害がある方

自己負担額 2,500円

※生活保護受給の方は「生活保護受給証  
明書」を、中国残留邦人等支援給付受給  
の方は「支援給付受給証明書」または「本人  
確認証」(写し)を医療機関に提出さ  
れた場合、自己負担はありません。

予防接種の受け方 事前に指定医療機関  
(左表参照)にお問い合わせのうえ、本  
人確認書類(保険証・免許証等)を持参  
して接種を受けてください。

問	実施医療機関名	受付時間	休診日	電話番号
いきいき健康課 健康推進係	日の出ヶ丘 病院	午前9時~11時30分 午後2時~4時30分	月・火・金の午後 / 第3木曜 / 土曜 / 日曜 / 祝日 / 年末年始	☎042 (597)0811
	大久野病院	午前9時~11時30分 (予防接種の実施は月・水・金)	土曜の午後 / 日曜 / 祝日 / 年末年始	☎042 (597)0873
	馬場内科 クリニック	午前9時~11時30分 午後3時~5時30分	水曜の午後 / 土曜の午後 / 第四木曜の午後 / 日曜 / 祝日 / 年末年始	☎042 (597)0550
	ななスキン ケア皮膚科 クリニック	午前9時~11時30分 午後3時~5時30分 土曜 午前9時~11時30分 午後2時30分~5時	木曜 / 日曜 / 祝日 年末年始	web予約のみで受付 [web予約URL] https:// nana.mdja.jp

506 ※記載の実施医療機関のほか西多摩医師会加盟の医療機関で接種を受けることができます。