



介護予防センター
TEL 264・7270

■一般駐車場はありません。公共交通機関をご利用ください。(障がいなどにより駐車場の利用が必要な場合は、事前にご連絡ください)
■新規に介護予防センターの利用登録をする人は、本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください

●低栄養予防講座

健康な体を維持するために必要な栄養素が足りなくなる「低栄養状態」を予防するため、毎回違ったテーマで講義と調理実習を実施します。

日時 ①2月18日(火)②28日(金)

午前10時～午後1時

テーマ ①最近濃い味になっていませんか?～減塩について～

②骨粗しょう症予防

場所 介護予防センター1階栄養改善室
参加費 1回500円(食材費)
持ち物 参加費、エプロン、手拭きタオル、三角巾、介護予防センター利用登録証、ふじみん介護予防手帳(お持ちの人)
対象 市内在住で65歳以上の人
定員 各12人(申込順)
申込方法 2月5日(水)から窓口か電話で申し込む

大井総合福祉センター
TEL 266・1111

■初利用の人は、利用者登録が必要です。本人確認書類(健康保険証など)をお持ちください。

●折り紙教室

みんなで楽しく折り紙で「ぼんぼり飾り」を作ってみませんか?

日時 2月12日(水)・19日(水)

午前10時～正午

対象 60歳以上で、2日とも参加できる人

定員 10人(申込順)

申込方法 2月5日(水)から1階受付で申し込む(電話不可)

県業務課

TEL 048・830・3635

●シニア60(ロクマル)～64(ロクヨン)初回献血キャンペーン
県と県赤十字血液センターでは、3月末まで「シニア60～64初回献血キャンペーン」を実施しています。献血の申込みをしていただいた際

に、カードルーペなどの記念品を差し上げます。60～64歳の間に献血をしていただくと、献血可能年齢が69歳まで延長されます。ぜひこの機会に献血を始めてみませんか。
対象 60～64歳の間に初めて献血をする人

※59歳までの献血経験の有無は不問。プレゼントはなくなり次第終了。

大井総合福祉センター
はつらつ介護予防教室 (3月コース)

コース	内容	日程
①認知症予防教室	楽しいゲームなどを用いた脳いきいき脳ではつらつ元気トレや体操など	火曜日 3月3日
②腰痛・膝痛予防教室	腰痛や膝痛の原因、予防するための運動や体操など	10日 17日
③足腰筋力アップ教室	転倒予防の筋力トレーニングや骨粗鬆症予防の運動など	水曜日 3月4日
④尿失禁予防教室	骨盤底筋群や腹筋や背筋を中心とした筋トレなど	11日 18日

時間 ①③午前9時30分～11時30分(9時10分から受付)
②④午後1時30分～3時30分(1時10分から受付)
場所 大井総合福祉センター1階
対象 原則65歳以上で、3日とも参加できる人(医師から運動制限を受けている人、体調不良の人などを除く)
定員 ①20人②③④30人(申込多数の場合は、初めての人を優先)
申込方法 2月7日(金)から電話で申し込む
☎ 高齢福祉課(TEL262・9038)

介護保険以外の高齢者保健福祉サービス ☎ 高齢福祉課(TEL262・9038)

利用を希望する場合は、高齢者あんしん相談センターまたは担当のケアマネジャーへご相談ください。
※一部のサービスは、障がいのある人も対象です。

▶高齢者等ごみ出し支援サービス

ごみ収集日に、玄関前から集積場所までごみを運びます。

対象 次の全てに該当する人

- ①身体状況によりごみ出しが困難で、身近にごみ出しの協力が得られない
- ②65歳以上のひとり暮らしまたは世帯員も高齢や障がいなどでごみ出しが困難な世帯

費用 月額800円



▶配食サービス

市が指定した事業者と協力して、安否確認を含めた配食(お弁当の宅配)を行います。

対象 65歳以上の人

費用 自己負担あり

※要支援以上の認定を受けたひとり暮らしの人などは、一部助成あり。



▶緊急時連絡システム

緊急時に消防署へ通報できるシステムを貸与します。

対象 次のいずれかに該当し、心疾患などの病気があるひとり暮らしなどの人

①要介護認定を受けている人

②65歳以上



▲無線発信機 救助通報機▶

高齢者肺炎球菌予防接種

令和元年度対象者は、3月31日まで3,000円で接種できます!



令和元年度の高齢者肺炎球菌予防接種の実施期間は、3月31日(火)までです。期限を過ぎると、接種費用は全額自己負担となってしまいます。接種を希望する人は、早めに実施医療機関で接種しましょう。

対象 市内に住民登録があり、過去に任意接種も含め肺炎球菌ワクチン(23価)の接種を1回も受けたことがない、①または②に該当する人

①令和元(平成31)年度に下表の年齢になる人

年齢	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
100歳以上	大正9年4月1日以前生まれ

②接種日に、60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能に障がいのある人、ヒト免疫不全ウイルスにより障がいのある人(いずれも身体障害者手帳1級程度)

接種回数・費用 1回、3,000円(自己負担額)

※生活保護受給世帯・中国残留邦人等支援受給者の人は全額を市が助成します。実施医療機関窓口で受給証または本人確認証を提示してください。

※過去に接種を受けたことがある場合は、全額自己負担となります。

接種方法 (1)ふじみ野市・富士見市・三芳町の実施医療機関で接種を希望する場合は医療機関へ直接相談し、健康保険証を(対象②の人は身体障害者手帳も)提示し接種を受ける

(2)(1)以外の医療機関で接種を希望する場合は事前に申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎ 保健センター(TEL264・8292)