

福祉



ご存じですか
「電話お願い手帳」



「電話お願い手帳」は、耳や言葉の不自由な人やお年寄りが外出先で電話をかける場合に、近くの人にご協力をお願いするためのものです。

用件や連絡先などを書いて渡せば、「私の代わりに電話をかけてください」と、意思を伝えることができます。

差し出された人は、代わりに電話をかけてあげてください。

また、耳や言葉の不自由な人のためのファクス送信用紙「ふれあい速達便」もあります。

「電話お願い手帳」と「ふれあい速達便」に関するお問い合わせは、障害福祉課(☎54-8171・FAX54-3016)へ。

重度の障害のある人や高齢の人に福祉サービス券を交付します

平成13年度分の福祉サービス利用券を、3月27日からお渡しします。

有効期間 4月1日～平成14年3月31日 **申し込み** 印鑑を持って、障害福祉課(市役所3階)または中部地区を除く各地区市民センターへ **問い合わせ** 障害福祉課(☎54-8171・FAX54-3016)

はり・きゅう・マッサージ利用券

四日市市視覚障害者協会指定の施設所で、1回につき1枚利用できます。

対象 満68歳以上のまたは身体障害者手帳を持つ肢体障害1・2級の人

交付枚数 年間10枚 **利用料金** 「はり・きゅう」か「マッサージ」のどちらかを利用したときには1,800円、同時に利用したときは、2,500円の自己負担が必要です。

重度心身障害者タクシー乗車券

四日市タクシー協会加盟会社のタクシーに乗る場合、1回に1枚(630円割引)利用できます

対象 (1)身体障害者手帳を持つ人で、下肢・体幹障害1～3級の人 視覚障害1・2級の人 内部障害1級の人 (2)療育手帳Aを持つ人(1Ⅹ2)

とも、施設に入っている人や基準以上の所得がある人を除く) **交付枚数** 年間72枚 **その他** 対象者のうち、下肢・体幹障害1～3級の人と内部障害1級の人が、本人名義の自動車を自分で運転するときは、タクシー乗車券の代わりに「自動車燃料費用助成」を受けることができます。この助成を希望する人は、障害福祉課へ申請してください

妊婦・乳幼児



母子健康手帳をお忘れなく。

妊婦・乳幼児健診

母子健康手帳にとじ込まれている「妊婦一般健康診査票(前期・後期)」と、冊子「予防接種と子どもの健康」にとじ込まれている「乳児一般健康診査票(4カ月・10カ月)」は、県内の医療機関で使用できます。

1歳6カ月児健診

日時 3月22日(木)、4月5日(木)・12日(木) いずれも午前8時45分～10時25分 **場所** 保健センター **その他** 対象児には個人通知します

3歳児(3歳6カ月児)健診

日時 3月22日(木)、4月5日(木)・12日(木) いずれも午後0時40分～2時20分 **場所** 保健センター **その他** 起床時の尿をびんに入れて持参してください。対象児(3歳6カ月ごろ)には個人通知します

1歳6カ月児・3歳児健診を月1回日曜日(3月18日)に予約制で実施(定員あり)しています。ご希望の人は3月15日までに電話で予約してください。時間は、予約時にご案内します。

幼児歯みがき教室

「歯八八の教室」

日時と場所 4月27日(金) 午前10時～11時と午後1時30分～2時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **対象** 2歳6カ月ごろの幼児と保護者 **定員** 各10人(応募多数の場合は抽選) **申し込み** 4月13日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「歯八八の教室希望」と記入の上、開催日、午前・午後の別、住所、名前、生年月日、電話番号、1歳6カ

月児健診受診日を書いて保健センターへ **その他** 母子健康手帳、歯ブラシを持参してください。希望日時に参加していただける人には個人通知はしませんので、当日直接会場へ(希望日時に参加していただけない人には連絡します) **問い合わせ** 保健センター

デンタル

マタニティスクール

日時と場所 4月20日(金) 午後1時30分～3時30分 保健センター **内容** 講話と歯磨き指導など **申し込み** 4月13日までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに「デンタルマタニティ希望」と記入の上、開催日、住所、名前、電話番号、現在の妊娠週数を書いて保健センターへ **その他** 歯ブラシを持参してください。申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ **問い合わせ** 保健センター

育児相談

一人で悩まずに

日時と場所 (1)3月28日(水) 午前9時30分～11時 保健センター (2)4月11日(水) 午前10時～11時30分 あさけプラザ **問い合わせ** 保健センター

育児学級

ぴよぴよクラブ

～赤ちゃんあつまれ～

日時と場所 4月6日(金) 午前10時～11時30分 保健センター **対象** 満1歳までの乳児 **内容** 育児に関する情報交換、保健婦・栄養士からのアドバイス **問い合わせ** 保健センター

乳幼児食教室

日時と場所・対象 下表のとおり **内容** 乳幼児食の実技指導や相談 **申し込み** 実施日の4日前までに、保健センターで直接申し込むか、はがきに受講希望日、対象児の名前・月齢、世帯主の住所・名前・電話番号を書いて保健センターへ **その他** 申込者への個人通知はしませんので、当日直接会場へ **問い合わせ** 保健センター

「乳幼児食教室」の日時と場所・対象

月	日	対 象	場 所
4	17(火)	主に5～8カ月児	保健センター
	24(火)	主に9～12カ月児	
時間 いずれも午前10時～11時30分			

保健センター ☎54-8281
FAX 53-6385
☎510-0085 諏訪町2-2 総合会館4・5階

応急診療所 ☎53-1759
歯科医療センター ☎54-5130

訪問歯科健診
自宅での歯の健診が受けられます。
申し込みは保健センターへ

予防接種

接種には、市から送付された予防票が必要です。転入、紛失などでお手元にない人は、事前に保健センターまでご連絡ください。

B C Gとポリオの接種は、三種混合1期3回を接種した後に、また1歳以上なら麻しんも接種した後に接種するのが理想的です。

結核予防接種 （ツベルクリン反応・B C G）

日時 4月9日(月)・16日(月) いずれも午前9時～11時30分と午後1時30分～3時30分 **場所** 保健センター
対象 生後3カ月以上4歳未満の未接種児 **その他** ツベルクリン反応検査の判定とB C G接種は、2日後の同じ場所・時間に行います **問い合わせ** 保健センター

ポリオ予防接種

日時 1回目の接種の人... 4月10日(火) 2回目の接種の人... 4月17日(火) いずれも午前9時～11時30分と午後1時30分～3時30分(3月以前の対象児でまだ接種していない人は、予備日の3月26日(月)に接種できます。ただし、3月23日までに予約が必要です) **場所** 保健センター **対象** 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児 **その他** 1回目と2回目の間隔は6週間以上あけること **問い合わせ** 保健センター

麻しんや風しんなど

医療機関で行う予防接種

市指定の医療機関で行います。詳しくは、保健センターへ。

ジフテリア・百日せき・破傷風

三種混合予防接種

対象 生後3カ月以上7歳6カ月未満の未接種児(第1期追加は、第1期初

回の3回目を接種後12カ月以上経過していること) **その他** すでに百日せきにかかったことが明らかな対象児には、保健センターで二種混合を実施します(ただし、二種混合は予約が必要)

麻しん予防接種

対象 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

風しん予防接種

対象 生後1歳以上7歳6カ月未満の未接種児

成人

「生活リハビリお達者教室」 (地区巡回)

日時 4月から毎月1回 午前または午後 **場所** 地区市民センターほか
内容 体操、レクリエーション、交流会、身体・機能相談など **対象** 40歳以上で介護保険サービスの対象とならない市民 **申し込み** 当日会場で受け付け(詳しくは保健センターまでお問い合わせください)

「機能訓練」のご案内

市では、介護保険サービスの対象とならない人に対して、4～9月に機能訓練(リハビリ)を行います

対象 40歳以上で次のいずれかに該当する市民 (1)医療終了後も継続して訓練を行う必要がある (2)身体機能や精神機能に支障があるにもかかわらず必要な訓練を受けていない (3)老

化などにより心身機能が低下している (4)介護保険認定審査の結果、「非該当」と認定された (5)介護保険第2号被保険者で、特定疾患以外の疾患がある **日時と場所** 保健センターまでお問い合わせください **申し込み** 3月23日までに、所定の申込用紙で保健センターへ

くすりの相談

日時と場所 4月14日(土)・21日(土) いずれも午後2時～4時 薬の相談室(本町プラザ5階) **担当** (社)四日市薬剤師会 **問い合わせ** 保健センター

家族の介護をしている人の健康相談

日時と場所 3月26日(月) 午前10時～午後3時 保健センター **対象** 家族の介護をしていて健康に不安のある人 **その他** 電話での相談も受け付けます **問い合わせ** 保健センター

元気なうちに リハビリ教室

日時と場所 下表のとおり **内容** 体操、交流会、機能相談など **対象** 40歳以上で介護保険サービスの対象とならない市民 **その他** 受講期間は1年以内 **申し込み** 所定の申込用紙で保健センターへ

「元気なうちにリハビリ教室」の日時と場所

場 所	訓練日	時間
保 健 セ ン タ ー	毎週水曜日	10:00
三重北勢健康増進センター (ヘルスプラザ)	毎週木曜日	11:30

三重北勢健康
増進センター



ヘルスプラザ

☎510-0851 塩浜町1-11 ☎49-3311

4月の健康度測定・運動指導コース、総合体力測定

健康度測定・運動指導コース 医学的検査や体力測定などを行って、高脂血症や高血圧などの生活習慣病をお持ちの人やその傾向にある人には、健康状態や体力状況に合う適切な運動の指導を行います。測定日 4月7日(土)・25日(水) 測定料 10,500円(6カ月以内に撮影した胸部X線フィルム、肺機能検査結果をお持ちの人は、それぞれ、1,200円、2,300円の減額となります) 指導料 1,050円(1回分 回数券〔2割引〕もあります。)

総合体力測定(7項目) 握力、腹筋、柔軟性、平衡感覚、瞬発力、敏^{しょう}捷性、全身持久力を測定し、体力評価・指導票などを提供します。測定日 4月5日(木)・8日(日)・14日(土)・19日(木)・22日(日)・26日(木)・28日(土) 測定料 1,580円 申込期限 測定日の10日前(電話でも可) 対象 18歳以上 その他 健康度測定または総合体力測定をしていただくと、トレーニングジムを利用できます(1回630円 回数券〔2割引〕もあります。)

リラクゼーション運動教室

日時 3月25日(日) 午前10時～11時30分 受講料 840円 対象と定員 18歳以上の人 20人(心臓病や運動制限のある人、妊娠中の人は除く) 申込期限 3月24日(電話でも可)