# みんなの健康

## 高齢者向け健康講座 えみなメイト 無料

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

65歳以上の人を対象に、軽い運動と健康のお話を行います。タオルと飲み物を持参し、動きやすい服装と靴で、当日直接お越しください。いずれも1時間半程度です。悪天候のときは、中止する場合があります。

| 日時（5月） | | 会場 |
|---|---|---|
| 7日㈫ | 10:00 | 幌萌町会館 |
| 8日㈬ | 10:00 | シニアマンション すずらん（新富町） |
| | | 緑ヶ丘町会会館 |
| 9日㈭ | 10:00 | 天神町会館 |
| | | 港北町会館 |
| | | 白鳥台ショッピングセンターハック |
| 10日㈮ | 10:00 | 絵鞆町会館 |
| | | 日の出町三丁目町会会館 |
| 13日㈪ | 10:00 | 高砂町会館 |
| 15日㈬ | 10:00 | 港南町会館 |
| | | 水元町会館 |
| | 13:30 | 舟見町会館 |
| 16日㈭ | 10:00 | 高砂第三会館 |
| | | 八丁平町会会館 |
| 17日㈮ | 10:00 | 知利別町楽山ヶ丘自治会会館 |
| 20日㈪ | 14:00 | 常盤町会館 |
| 21日㈫ | 10:00 | 本町会館 |
| | | 市民会館 |
| 22日㈬ | 10:00 | 柏木町会館 |
| 23日㈭ | 10:00 | 白鳥台 みなみ町会会館 |
| | 13:30 | 中島連合会館 |
| 24日㈮ | 10:00 | 本輪西会館（サンライフ室蘭隣） |
| 27日㈪ | 10:00 | 保健センター |
| 28日㈫ | 10:00 | 御崎町会館 |

## 学ぼう 楽しもう 認知症カフェ

《詳細》高齢福祉課 ☎25-2861

認知症カフェでは、市民の皆さんを対象に毎月イベントを開催しています。気軽にご参加ください。飲み物は100円で、おかわり自由です。

### おたがいサロンの喫茶店

白鳥台5-20-1（サービス付き高齢者向け住宅おたがいサロン内）

☎50-3890

オープン 毎週月曜日10:00～15:00

5/20㈪ 11:00～14:00

打ちたてのお蕎麦を食そう

室蘭八丁平 商工 八の会

申込不要

### かがやきカフェ

東町4-20-8（デイサービスセンターかがやき内）

☎44-0012

オープン 第2･4金曜日 11:00～15:30

### ふなみカフェ

舟見町1-13-3（舟見の杜2014内）

☎25-7700

オープン 平日 10:00～16:00

5/24㈮ 12:00～13:00

**ランチ会** 「食べやすい『食事』や『飲み物』の形を体験しよう」

**料金** 500円（ランチ代） **申込方法** 5月21日まで、電話で

### カフェちえろ

中島町1-8-5（有料老人ホームチエロ内）

☎41-1001

オープン 毎月最終水曜日 13:30～16:30

5/29㈬ 13:30～14:30

「健康寿命について考えよう！」～毎日の習慣でみるみる若返り～

ヤクルト室蘭販売所スタッフのお話

**用意する物** 上履き、外靴用の袋

申込不要

## がんへの支援 無料

医療福祉相談とがん相談支援センターでは、がんに関するさまざまな悩みを相談員が伺います。また、定期的に開催しているがんサロンには、通院先を問わず、がんの診断を受けた人、治療中の人、その家族が参加できます。

当日、直接会場にお越しください。

### 《詳細》市立室蘭総合病院 地域連携室 医療福祉相談 ☎25-2241

**がんサロン ひまわりの会**

5／15㈬ 13:30～15:30

■食欲不振時の食事工夫

管理栄養士 星野 裕子 さん

■参加者のお話

会場 同病院 2階作業療法室

### 《詳細》日鋼記念病院 がん相談支援センター ☎22-2225

**がんサロン ほっとほーむ**

5／8㈬ 13:30～15:30

■ミニレクチャー「がんサロンとは…?」

医療ソーシャルワーカーのお話

■患者さん同士の語らい ■ミニレシピ

会場 同病院 地域医療センター

### 《詳細》製鉄記念室蘭病院 がん相談支援センター ☎47-4337

**がんサロン はぁと**

5／8㈬ 13:00～15:00

■たのしく おしゃべり

会場 同病院 患者図書室はぁと

# 5月の健康講座

「申込方法」のない催しは、事前の申し込みは必要ありません。当日、直接会場にお越しください。

## 25(土) 9:15～11:00 くじらん健康教室 無料

脳卒中医療に関心のある人を対象に、運動や講演を行います。動きやすい服装でお越しください。

- **転ばないための第一歩**
  筋力やバランス感覚を計測します。
- **早く呼んで、早く治療　脳卒中を軽く済ませるために**
  脳卒中センター長　医師　大山 浩史 さん
- **脳卒中予防　ここから始めましょう**
  脳卒中リハビリテーション看護認定看護師
  菅原 大輔 さん

会場　市立室蘭総合病院 2階講堂

《詳細》市立室蘭総合病院
医療連携･患者支援推進センター ☎25-3111

## 30(木) 14:00～15:00 糖尿病教室 無料

今月のテーマ

●糖尿病専門医のお話　医師　宮崎 義則 さん
●理学療法士のお話　「運動について」
会場　市立室蘭総合病院 2階講堂

《詳細》市立室蘭総合病院 ☎25-2022

## 初めてのyoga(ヨガ)

～体から聞こえてくる声に、耳を傾けよう！～

13(月)（6/10、7/8 全3回）10:30～12:00

正しい姿勢と呼吸法を学び、心と体の健康を整えます。飲み物を持参し、動きやすい服装で参加してください。ヨガマットのある人は持参してください。

**会場**　体育館　　**定員**　先着20人
**料金**　3,000円（入館料を含む、保険は任意で加入）
**申込方法**　5月1日から11日まで、体育館、入江運動公園陸上競技場・温水プールに備え付けの申込書に料金を添えて体育館に直接

《詳細》体育協会 ☎44-7521

## 運動をはじめたい50歳未満の女性のための お手軽エクササイズ レディース運動教室

初心者向け　無料

22(水) 10:00～12:00

ヨガマットまたはバスタオル、飲み物を持参し、動きやすい服装で参加してください。託児（満1歳以上）は、やむを得ない場合のみ事前予約で受けます。

| 時間と内容 | | |
|---|---|---|
| | 9:30～10:00 | 受け付け |
| | 10:00～11:30 | ローラーピラティス |
| | 11:40～12:00 | 健康ミニ講座 |

**会場**　保健センター 3階　　**定員**　先着30人
**申込方法**　5月1日から17日まで、電話で

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

## 看護の日イベント「まちの保健室」 無料

看護相談・健康相談・血管年齢測定・血圧測定・ちびっ子ナース写真撮影・パネル展 など

**日時**　5月11日(土) 10:00～12:00
**会場**　モルエ中島 イベントスペース

《詳細》北海道看護協会 室蘭支部
(市立室蘭総合病院内)
☎25-3111

## ハチマルニイマル 8020 表彰の該当者を募集

室蘭歯科医師会では、80歳以上の人で歯を20本以上維持している人を表彰しています。

**対象**　満80歳以上(昭和14年4月1日以前に生まれた人)で、自分の歯を20本以上維持し、自立した生活を送っている人
**申込方法**　5月17日まで、電話または住所・氏名・性別・年齢・電話番号を記入しファクスで

《詳細》健康推進課
☎45-6610　FAX43-4325

## 高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成します

《詳細》健康推進課 ☎45-6610

肺炎は、からだの抵抗力が弱まったときなどにかかりやすい病気です。この予防接種は、肺炎の原因菌の一つである肺炎球菌による感染を防ぐものです。

令和元年度の対象者には、4月に「高齢者肺炎球菌予防接種券（オレンジ色の紙）」を個別に送付しています。実施医療機関に直接問い合わせの上、必要な書類と健康保険証を持参して接種を受けてください。

**対象**　過去に肺炎球菌予防接種を受けたことがなく、次に該当する人
- 令和2年3月31日までに、65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上になる人
  （個別に送付した接種券を持参）
- 接種時に60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器疾患・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害で身体障害者手帳1級の人
  （身体障害者手帳を持参）

**実施期間**　令和2年3月31日まで
**本人負担額**　2,400円

上記の対象者で次のいずれかに該当する人は、無料で接種することができます。

| 無料になる人 | 必要な書類（いずれか一通） |
|---|---|
| 市民税非課税世帯の人 | ・介護保険料納入通知書<br>・後期高齢者医療減額認定証<br>・課税証明書 |
| 生活保護受給世帯の人 | ・介護保険料納入通知書<br>・生活保護受給証明書 |

## ゴールデンウイーク内科系医療

休日や夜間の急病は、各救急病院で対応していますが、発熱、腹痛、風邪などの内科に関する症状があるときは、次の診療所を受診してください。

**診療時間**　9:00～15:00（休診…12:00～13:00）

| 診療日 | 医療機関 | 診療日 | 医療機関 |
|---|---|---|---|
| 1日（水） | 柳川内科医院<br>高砂町5-7-12<br>☎44-1155 | 4日（土） | 堀尾医院（登別市）<br>富士町6-21-1<br>☎85-2878 |
| 2日（木） | 恵愛病院（登別市）<br>鷲別町2-31-1<br>☎82-2200 | 5日（日） | 本輪西ファミリークリニック<br>本輪西町3-36-9<br>☎55-1212 |
| 3日（金） | 野尻内科消化器科クリニック<br>宮の森町4-12-18<br>☎41-1551 | 6日（月） | ふじかね内科医院<br>輪西町1-10-3<br>☎44-5072 |

## 健康相談　無料

《詳細》健康推進課
☎45-6610

健康を維持するために、体調の変化などの気になることがあるときには、すぐに相談しましょう。

**会場**　保健センター3階

### 健康相談　当日直接
**実施日**　月・水・金曜日
**時間**　10:00～11:30

### 体組成計を使った体脂肪と筋肉量の測定　当日直接
**実施日**　5月27日(月)
**時間**　9:30～16:00

### 女性のための健康相談　当日直接
**実施日**　5月13日(月)
**時間**　9:30～16:00

### メタボリック・ダイエット相談　当日直接
**実施日**　5月17日(金)
**時間**　9:30～16:00

### からだと食事の健康相談　要予約
**実施日**　月～金曜日
**時間**　9:30～16:00

## 休日歯科救急医療

**診療時間**　9:00～11:00

| 診療日 | 診療所 |
|---|---|
| 3日（金） | 林歯科医院<br>高砂町1-51-18　☎46-2224 |
| 4日（土） | 三愛病院歯科（登別市）<br>中登別町24-12　☎83-1111 |
| | 村上歯科医院（伊達市）<br>網代町35　☎0142-23-2021 |
| 5日（日） | 高橋歯科クリニック<br>白鳥台4-20-5　☎59-2200 |
| 6日（月） | 三国ファミリー歯科（登別市）<br>美園町4-2-12　☎86-1111 |
| | だて歯科（伊達市）<br>舟岡町24-46　☎0142-23-6480 |
| 12日（日） | 奥村歯科医院<br>母恋北町2-4-12　☎22-2366 |
| 19日（日） | 金子歯科医院<br>東町4-18-18　☎44-2621 |
| 26日（日） | 谷口歯科医院<br>御前水町2-1-16　☎23-9090 |

## ひきこもり家族交流会　無料

ひきこもりに悩む家族同士で、本人との接し方や対応などの情報交換や学びの場です。

**日時**　5月22日（水）13:30～15:30
**会場**　室蘭保健所
**申込方法**　事前に電話で
《詳細》室蘭保健所 ☎24-9846

# 後期高齢者医療制度の見直しについて

**制度の見直しに伴う手続きなどはありません。**　《詳細》保険年金課 ☎25-2433

## ■均等割の軽減割合が見直しされました

介護保険料の軽減拡充、年金生活者支援給付金の支給にあわせて、保険料均等割軽減の割合が見直しされました。

**【平成30年度】**

| 対象 | 軽減割合 |
|---|---|
| 所得が33万円以下で、被保険者全員の所得額が0円<br>※年金収入のみの場合は、受給額が80万円以下。 | 9割軽減 |

→

**【令和元年度から】**

| 軽減割合 |
|---|
| 8割軽減 |

## ■被用者保険の被扶養者だった人の均等割軽減措置期間が見直しされました

制度に加入したとき、被用者保険の被扶養者だった人の均等割軽減の期間が見直しされました。

**【平成30年度】**

| 対象 | 軽減割合 |
|---|---|
| 被用者保険の被扶養者だった人 | 5割軽減 |

→

**【令和元年度から】**

| 軽減割合 |
|---|
| 制度加入から2年を経過する月までの期間のみ<br>5割軽減 |

※所得の状況により、均等割の軽減割合が、8.5割または8割に該当することがあります。