

I ♥ FUSSA

～福生市制施行50周年記念事業～
**福生市オリジナル
LINE スタンプ配信中!**

ご購入は
こちらから!

「LINE STORE」
QRコード

「LINEアプリ
のスタンプ
ショップ」
QRコード

今号の主な記事 2面新型コロナウイルス感染症関係情報 3面市民総合相談を開催します 5面高齢者の皆さんの生活を支援する事業をご紹介します
6面「こころの体温計」でメンタルヘルスチェックしてみませんか? 7面池上彰特別講演会 8面保健ガイド

新型コロナに負けるな! シニアにエール♪

♡ 心と体の ♡
健康ギフトプレゼント

新型コロナウイルス感染症の影響で外出自粛が長期化している65歳以上の方に、心身の健康維持を図る目的として、心と体の健康に寄与する3,000円相当のカタログギフトをお贈りします!

健康食品や健康グッズなど、種類豊富な選べるギフト!

福生市
Fussa City

～新型コロナに負けるな! シニアにエール♪～
**心と体の健康ギフト
プレゼント**

令和2年2月28日

福生市 福祉保健課

ご自宅に送付される
カタログから
お好きなギフトを
お選びください!

対象	市内在住の65歳以上の方(令和2年8月1日現在)
申込期限	令和3年2月28日(日)(消印有効)
申込方法	対象者に、9月末から順次カタログをご自宅へ送付します。 その中から希望するギフトを選び、「申込みはがき」でお申し込みください。※10月末ごろまでに申込みがお済みでない方には、地域包括支援センターと連携し、状況確認のためのお電話や訪問をすることがあります。
問合せ	〈事業全般に関すること〉介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751 〈カタログの内容に関すること〉カタログに記載されている問合せ先へご連絡ください。

新型コロナウイルス感染症関係情報



～子育てするならふっさ～

子育て支援における福生市独自事業

「ウェルカム赤ちゃん臨時特別給付金」の申請を受付中です！

国の「特別定額給付金」の給付対象とならなかった赤ちゃんを育てている方を支援するため、「ウェルカム赤ちゃん臨時特別給付金」を市独自の事業として、9月1日から実施しています。



福生市は、新型コロナウイルス感染症の影響が大きい中で妊娠期間を経て出産し、子育てをしている皆さんを支援します！

【給付額】対象児童1人につき10万円

【対象児童】令和2年4月28日～令和3年4月1日の間に出生し、出生時点から申請日まで継続して福生市に住民登録がある児童

【給付対象者】対象児童の母親で、児童の出生日から申請日まで継続して福生市に住民登録がある方

【申請期間】受付中。令和3年5月31日(月)まで
※出生届の提出時に児童手当の手続き等と併せてご案内しています。なお、8月までに出生届を提出した方にはご案内の通知を送付しました。通知が届いていない方はご連絡ください。

【問合せ】子ども育成課子育て支援係 ☎ 551・1737

「子育て世帯応援！ 総額1億円キャッシュバックキャンペーン」をぜひご利用ください！

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた子育て世帯や市内の事業者に対する支援のため、市内店舗で買い物や食事等をした子育て世帯に対し、子ども1人につき15,000円を上限にキャッシュバックします。



▲キャンペーンポスター

【キャッシュバック金額】子ども1人につき15,000円(上限)

【実施期間(レシート等の有効期間)】9月1日(火)～10月31日(土)

【申込受付期間】受付中。11月30日(月)(必着)まで

【対象】平成14年4月2日～令和2年8月1日までに生まれた子どもを持つ世帯主で、令和2年8月1日時点で福生市に住民登録がある方

▼申込みからキャッシュバックまで
①市内の店舗(店舗の指定はありません)でお買物やお食事等を楽し

んでください。その際、レシート等は必ず保管してください。

②世帯主に送付される「子育て世帯応援キャッシュバック申込書」に必要事項を記入し、レシート等の必要書類をすべて添付して、同封の返信用封筒で市役所へ送付してください。

③市役所から、キャッシュバック対象金額を、申込書にご記入いただいた指定口座に振り込みます。

【備考】次の方は子ども育成課子ども育成係へお問い合わせください。

①対象であるのに、申込書一式が届いていない方

②配偶者やその他親族等からの暴力等を理由に避難している方で、事情により令和2年8月1日時点で福生市在住で、かつ福生市に住民登録をされていない方

【問合せ】〈キャッシュバック事業全般に関する事〉子育て世帯応援キャッシュバック案内窓口 ☎ 0120・732・018 ①・②に関する事 子ども育成課子ども育成係 ☎ 551・1733

スポーツの秋到来！

安全に運動・スポーツをするポイントは？

出典：スポーツ庁

体調をチェック

一つでも当てはまる場合は、運動・スポーツは行わない。

- 平熱を超える発熱
- 咳、のどの痛みなど風邪の症状
- だるさ、息苦しさ
- 嗅覚や味覚の異常
- 体が重く感じる、疲れやすい等

感染防止の3つの基本

- ①十分な距離の確保
- ②マスクの着用
- ③手洗い・手指消毒
- ・家に帰ったらまず手や顔を洗う。
- ・できるだけすぐにシャワーを浴びて、着替える。

熱中症の予防

マスクを着用したまま運動・スポーツをすると、水分補給を忘れて、体温が下がりにくいことがあるので注意してください。

また、マスクを着用していつもどおりの運動・スポーツをすると、運動強度が上がるため、走る速度を落とすなど調整をしてください。息苦しさを感じた時はすぐにマスクを外したり休憩を取るなど、無理をしないでください。

運動・スポーツの種類ごとの留意点

×密閉 ×密集 ×密接

三つの密のうち、一つでも該当しないように注意しましょう。

ウォーキング・ジョギング

- ①一人又は少人数で実施
- ②すいた時間、場所を選ぶ
- ③他の人との距離を確保
- ④すれ違う時は距離をとる



筋トレ・ヨガ

- ①自宅で動画を活用
- ②こまめに換気

運動不足(身体的不活動)は健康に害を及ぼします。安全な環境を確保して速速に運動・スポーツを行うよう心がけてください。高齢者や基礎疾患などのある方は、かかりつけ医に相談してください。



市民総合相談を開催します

各分野の専門の相談員が助言や紹介を行います。

お気軽にご相談ください。 ※相談無料、秘密厳守

【日時】10月21日(水)午後1時30分～4時30分

【場所】市役所第一棟2階会議室ほか

【相談内容】

＜法律相談（弁護士）＞ 不動産の相続、離婚、金銭貸借問題などの民事問題全般に関する事

＜行政相談（行政相談委員）＞ 国などの仕事に関する苦情や要望など

＜人権の上相談（人権擁護委員）＞ 不当な迫害、人権の侵害、身の上問題など

＜市政相談（市職員）＞ 市政についての苦情、要望など

【申込開始日】

＜法律相談＞ 10月15日(木)～

＜その他の相談＞ 9月23日(水)～

※両日とも午前8時30分から受付（各相談先着6人）

【申込み】秘書広報課広報広聴係 551・1529

国勢調査にご協力ください！

令和2年10月1日を調査期日として令和2年国勢調査が行われます。

調査結果は、少子高齢化対策、防災対策、地域創生などの重要な課題に対する施策に活用されるとともに、国民全員の共有財産として、広く一般の方にもご利用いただけます。

また、今回の国勢調査では、新型コロナウイルス感染症対策のため、できる限り

対面しない方法で調査書類を配布します。調査書類の配布にあたり、調査の趣旨等の説明はインターネットホン越しに行い、調査書類は郵便受けやドアポストなどに入れて配布します。

また、回答方法も郵送のほか、パソコン、タブレット端末やスマートフォンからのインターネット回答もご利用できますので、回答にご協力をお願いします。

【調査の流れ】①インターネット回答用IDおよび調査票の配布：9月14日(月)～25日(金)

②インターネット回答期間：9月14日(月)～10月7日(水)

③調査票による回答期間：10月1日(木)～7日(水)

◆個人情報保護に配慮されます

◆国勢調査では、統計法により対面しない方法で調査書類を配布します。

調査の趣旨等の説明はインターネットホン越しに行い、調査書類は郵便受けやドアポストなどに入れて配布します。

また、回答方法も郵送のほか、パソコン、タブレット端末やスマートフォンからのインターネット回答もご利用できますので、回答にご協力をお願いします。

【調査の流れ】①インターネット回答用IDおよび調査票の配布：9月14日(月)～25日(金)

②インターネット回答期間：9月14日(月)～10月7日(水)

③調査票による回答期間：10月1日(木)～7日(水)

◆個人情報保護に配慮されます

マイナンバーカード申請サポートを行います！

▼マイナンバーカードとは？

- ・公的な身分証明書として使える！
・全国のコンビニエンスストア等で住民票等の証明書が取得できる！

①市役所で毎日申請サポートを実施！

市役所1階7番総合窓口課窓口で、毎日申請サポートを受け付けています。

【受付時間】午前8時30分～11時、午後1時～4時

②団体・事業所に出張申請サポート！

団体の活動場所、事業所にお伺いしてマイナンバーカード出張申請サポートを行います。詳しくは総合窓口課へお問い合わせください。

③日曜日にもくせい会館で出張申請サポート！

申請サポートを受けたいけど、日曜日しか時間が取れない方のために、もくせい会館で出張申請サポートを行います（要予約）。

さらに今回は希望される方に、ご自宅へマイナンバーカードを郵送するサービスを行います。

【日時】10月4日(日)午前10時～正午、午後1時～2時

【場所】もくせい会館1階市民ギャラリー

ラリー

【定員】先着30人

【申込方法】9月17日(木)～10月2日(金)午前9時～午後4時までに電話で総合窓口課マイナンバー担当 ☎551・1511（内線2419）へ（正午～午後1時および土・日・祝日を除く）。

＜①・②・③共通＞

【対象】市に住民登録のある方
【必要なもの】① 通知カードまたは個人番号通知書に付いている申請書（ご自宅へのカード送付を希望される方は通知カードもご持参ください。）

② 印鑑

③ 本人確認書類（下記参照）

【A】 次の場合はいずれか1点

- ・住民基本台帳カード（顔写真付きのもの）、運転免許証、パスポート、在留カード、特別永住者証明書等、官公署が発行した顔写真付き身分証明書

【B】 次の場合はいずれか2点

- ・健康保険証、年金手帳等顔写真のないもの

※③の郵送サービスは、本人確認書類【A】2点、または【A】・【B】それぞれ1点が必要です。

【問合せ】総合窓口課 ☎551・1595

り対面しない方法で調査書類を配布します。

調査の趣旨等の説明はインターネットホン越しに行い、調査書類は郵便受けやドアポストなどに入れて配布します。

また、回答方法も郵送のほか、パソコン、タブレット端末やスマートフォンからのインターネット回答もご利用できますので、回答にご協力をお願いします。

【調査の流れ】①インターネット回答用IDおよび調査票の配布：9月14日(月)～25日(金)

②インターネット回答期間：9月14日(月)～10月7日(水)

③調査票による回答期間：10月1日(木)～7日(水)

◆個人情報保護に配慮されます

◆国勢調査では、統計法により対面しない方法で調査書類を配布します。

調査の趣旨等の説明はインターネットホン越しに行い、調査書類は郵便受けやドアポストなどに入れて配布します。

また、回答方法も郵送のほか、パソコン、タブレット端末やスマートフォンからのインターネット回答もご利用できますので、回答にご協力をお願いします。

【調査の流れ】①インターネット回答用IDおよび調査票の配布：9月14日(月)～25日(金)

②インターネット回答期間：9月14日(月)～10月7日(水)

③調査票による回答期間：10月1日(木)～7日(水)

◆個人情報保護に配慮されます

◆国勢調査では、統計法により対面しない方法で調査書類を配布します。

調査の趣旨等の説明はインターネットホン越しに行い、調査書類は郵便受けやドアポストなどに入れて配布します。

また、回答方法も郵送のほか、パソコン、タブレット端末やスマートフォンからのインターネット回答もご利用できますので、回答にご協力をお願いします。

【調査の流れ】①インターネット回答用IDおよび調査票の配布：9月14日(月)～25日(金)

②インターネット回答期間：9月14日(月)～10月7日(水)

③調査票による回答期間：10月1日(木)～7日(水)

◆個人情報保護に配慮されます

◆国勢調査では、統計法により対面しない方法で調査書類を配布します。

よって、厳格な個人情報保護が定められています。

◆国勢調査に従事する者（調査員、地方公共団体の職員など）には、統計法による守秘義務が課せられています。

【問合せ】国勢調査事務局（総務課総務係） ☎551・1608

9月21日(祝)～30日(水)は秋の全国交通安全運動期間です

この運動は、市民の皆さんに交通ルールの遵守と正しい交通マナーの実践を習慣付けるよう呼びかけ、交通事故防止の徹底を図ることを目的とします。

【運動の重点】①子どもを始めとする歩行者の安全と自転車の安全利用の確保

②高齢運転者等の安全運転の励行

③夕暮れ時と夜間の交通事故防止と飲酒運転等の危険運転の防止

④二輪車の交通事故防止

▼町会・自治会によるテント掲出を中止します

例年、全国交通安全運動期間中は各町会・自治会が交差点等でテント掲出を行い、啓発活動等を実施していましたが、今回は中止します。

【問合せ】安全安心まちづくり課地域安全係 ☎551・1691

会計年度任用職員募集

▼要介護認定調査員

【募集人員】1人

【任用期間】11月1日～令和3年3月31日

【試験日】10月19日(月)

【試験方法】面接

【募集受付（郵送受付のみ）期間】10月15日(木)まで（必着） ※申込みは簡易書留による郵送受付のみとし、申込書類は返却しません。

【申込書類】履歴書（写真貼付）、資格を有すること

【予定価格】3億3,651万

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

10月の無料相談

【問合せ】秘書広報課広報広聴係 ☎551・1529

※新型コロナウイルス感染症の状況により、電話による相談の実施または中止となる場合があります。

相談内容 実施日 時間 場所 備考

人権の上相談・行政相談 21日(水) 午後1時30分～4時30分 市役所1階第1相談室

登記相談 1日(木)

相続遺言等暮らしの手続き相談 13日(火)

法律相談 3日(土)・14日(水)・21日(水)・28日(水)

交通事故相談 15日(木)

少年相談 16日(金)

介護保険相談 毎週月・火・木・金曜日

子ども相談 毎週月～土曜日

教育相談 毎週月～土曜日

消費者相談 毎週月・水・金曜日

事業資金相談 8日(木)

【そのほかの相談】市政・市民相談、国民年金相談、ひとり親家庭相談、健康相談、育児相談（市役所代表 ☎551・1511）、心の相談、成年後見制度相談、リハビリ相談、権利擁護相談、心配ごと相談（社会福祉協議会 ☎552・5027）

【報酬】月額174,800円

【受験資格】次のすべてに該当する方

①介護支援専門員または介護職員初任者研修課程（旧ヘルパー2級）を修了した方で、在宅での介護経験のある方

②普通自動車運転免許を有する方

※地方公務員法第16条の欠格条項に該当する方は、受験できません。

【試験日】10月19日(月)

【郵送先】〒197-8501 福生市本町5 福生市役所総務部職員課宛

※封筒に「要介護認定調査員申込」と朱書きで記入ください。

【問合せ】職員課 ☎551・1589

【入札結果のお知らせ】

【工事件名】中央幹線管きよ更生工事第1工区

【入札日】令和2年8月12日

【入札方法】制限付一般競争入札

【契約日】令和2年8月21日

【入札参加者数】3者

【落札事業者】青木あすなろ建設株式会社東京土木本店

【落札金額】3億2,642万

【予定価格】3億3,651万

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

【入札結果のお知らせ】

【工事件名】中央幹線管きよ更生工事第1工区

【入札日】令和2年8月12日

【入札方法】制限付一般競争入札

【契約日】令和2年8月21日

【入札参加者数】3者

【落札事業者】青木あすなろ建設株式会社東京土木本店

【落札金額】3億2,642万

【予定価格】3億3,651万

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

【入札結果のお知らせ】

【工事件名】中央幹線管きよ更生工事第1工区

【入札日】令和2年8月12日

【入札方法】制限付一般競争入札

【契約日】令和2年8月21日

【入札参加者数】3者

【落札事業者】青木あすなろ建設株式会社東京土木本店

【落札金額】3億2,642万

【予定価格】3億3,651万

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

【入札結果のお知らせ】

【工事件名】中央幹線管きよ更生工事第1工区

【入札日】令和2年8月12日

【入札方法】制限付一般競争入札

【契約日】令和2年8月21日

【入札参加者数】3者

【落札事業者】青木あすなろ建設株式会社東京土木本店

【落札金額】3億2,642万

【予定価格】3億3,651万

【問合せ】契約管財課管財係 ☎551・1535

【入札結果のお知らせ】

防災情報の配信など、生活に役立つ「ふっさ情報メール」をご利用ください（登録方法は市ホームページをご覧ください）

ごみの削減のため、買物にはマイバッグを持参しましょう

収納課からのお知らせ

▼差押財産のインターネット公売にご参加ください

インターネット公売スケジュール表

9月の納税のお知らせ

※インターネット公売は、市税等の納付状況により中止になる場合もあります。

9月は、国民健康保険税(第3期)、介護保険料(第3期)、後期高齢者医療保険料(第3期)の納期です。

【問合せ】 収納課 ☎ 551・1578

年金日より

▼「扶養親族等申告書」は期限までにご提出ください

老齢年金を受給している方で、その年の年金額が一定以上の場合、各支払月に支払われる額から所得税が源泉徴収されます。

▼公売物件下見会を開催

【場所】 市役所1階ロビー

～最大5,000円の交付金が受けられる～ 介護サポーター事業の参加者募集!

この制度は、地域の介護施設等で介護サポーター活動(ボランティア活動)を行うことで参加者の健康を促進しながら介護予防を図るもので、ボランティア活動が初めての方でもご参加いただける内容になっています。

また、介護サポーター活動を行うとポイントが付与され、翌年に、ポイント数に応じて最大5,000円の交付金が受けられます。

※新型コロナウイルス感染症の影響で、活動内容に制限が出ている場合があります。

【対象】 市内在住の65歳以上の方で、介護保険証の要介護状態区分等が「要介護」「要支援」「事業対象者」に該当せず、介護保険料の滞納の無い方

【申込方法】 市役所1階9番介護福祉課窓口で事前登録をしてください。

【問合せ】 介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

対象となるのは、年齢が65歳未満で年金額が108万円以上の方および年齢が65歳以上で年金額が158万円以上の方です。

対象の方へ、日本年金機構から「令和3年分扶養親族等申告書」が順次送付されます。

【問合せ】 扶養親族等申告書お問い合わせダイヤル ☎ 0570・081・240

古着・古繊維の排出について

海外で再利用されている古着・古繊維は、新型コロナウイルス感染症の影響により、輸出が困難な状況が続いていますが、少しずつ改善されてきています。

今後古着・古繊維の回収は行いますが、流通が正常に戻るにはしばらく時間がかかることから、可能な限り自宅で保管するなどして、排出量の抑制にご協力をお願いします。

なお、少しでも濡れてしまった古着・古繊維は、カビ等が発生し再利用できない

ため、収集できません。また、袋に入っても濡れる恐れがあることから、雨の日は収集できません。

市では、アライグマ、ハクビシンに関する目撃情報などをお寄せください



【問合せ】 環境課ごみ対策係 ☎ 551・1731

敬老祝賀事業「マッサージサービス」をご利用ください

【期間】 10月7日(水)～12月4日(金)

【場所】 指定治療院またはご自宅(訪問治療)

【対象】 市内在住の70歳以上の方(昭和25年9月1日以前に生まれた方)

ごみ・資源収集情報表

令和2年8月の航空機騒音測定回数表

「いきいき体操教室(第5クール)」参加者募集

家族介護者教室(第2回)
自分の家に住み続けたい! サポートはあるの?
ありませう! 上手に使っていきいき人生!!

高齢者の皆さんの生活を支援する事業をご紹介します

介護福祉課地域包括支援センター系の事業紹介

市内在住の高齢者や一緒に暮らすご家族が安心して生活できるように福祉、介護、健康、医療などに関するさまざまな相談支援を行います。
【問合せ】介護福祉課地域包括支援センター係 ☎ 551・1537

主な業務

〈総合相談〉生活の中で困っていることや心配なことについて、適切なサービスや機関につなぐお手伝いをします。

〈虐待・権利擁護〉人権や財産などを守るための支援を行います。

〈介護予防ケアマネジメント〉介護保険証の要介護認定区分等が「事業対象者」「要支援」に該当した方のケアプランの作成などを行います。

〈地域のケアマネジャーなどの支援〉ケアマネジャー等が扱う困難なケースに対する助言や支援を行います。

〈介護予防に関すること〉介護予防に関わるさまざまな取り組みを行います。

▼福生市地域包括支援センター福生

【場所】市役所1階9番介護福祉課内
【開所時間】月～土曜日午前8時30分～午後5時15分（水曜日は午後8時まで）※土曜日の正午～午後1時、日・祝日、年末年始を除く
【電話番号】☎ 551・1537

▼福生市地域包括支援センター熊川

【場所】福祉センター2階
【開所時間】月～土曜日の午前8時30分～午後5時15分※土曜日の正午～午後1時、日・祝日、年末年始を除く
【電話番号】☎ 510・2945

在宅介護支援センター

市内の高齢者の生活状況を把握するために、80歳以上の方を対象にセンター職員が、ご自宅を訪問しています。

在宅介護支援センターは、介護予防・生活支援にかかる各種サービスなどの相談や申請代行のほか、高齢者の見守り活動をしています。

また、介護予防の普及啓発を目的とした基本チェックリスト訪問も行っています。

▼在宅介護支援センター加美

【住所・電話番号】福生3244-10 特別養護老人ホーム第2サンシャインビル内・☎ 553・3720

▼在宅介護支援センター武蔵野

【住所・電話番号】福生2300-4 特別養護老人ホームヨコタホーム内・☎ 553・6695

▼在宅介護支援センター南田園

【住所・電話番号】南田園2-9-1 グリーンシティ南田園103・☎ 539・0007

介護予防教室等のご案内

新型コロナウイルス感染状況に応じて、開催について検討したうえで実施します。

①一般高齢者向け介護予防教室

介護予防を目的とした元気はつらつ教室、脳と体のトレーニング教室、筋力向上トレーニング、いきいき体操教室（教室開催時に広報ふっさでお知らせします）。

【対象】介護保険証の要介護認定区分等が「事業対象者」「要支援」「要介護」に該当しない方

②運動指導員派遣事業

依頼があった町会、自治会、老人会、小地域活動等に運動指導員を派遣し、1時間程度の体操指導を行います。

③理学療法士出張相談

理学療法士が地域に出向き、介護予防のための講話や生活についてのアドバイス、転倒予防のための体操指導などを行います。

介護福祉課高齢福祉系の事業紹介

各事業の詳細な内容は介護福祉課高齢福祉係へお問い合わせください。
【問合せ】介護福祉課高齢福祉係 ☎ 551・1751

●生きがい活動支援デイサービス

家に閉じこもりがちの高齢者の健康増進、趣味活動等、介護予防や生きがいづくりを行います。

【費用】基本サービス1回180円（市民税非課税・生活保護受給者は無料）、食事サービス1食350円（おやつを提供する場合は450円）

●生活支援ショートステイサービス

社会適応が困難な高齢者に対して、短期間の宿泊により日常生活に対する指導や支援を行います。

【費用】1日800円（生活保護受給者は無料）、別途食事代・送迎費等

●配食サービス

在宅において食事の調理が困難な高齢者に対し、毎週月～土曜日の間に2回以内で昼食をお届けして、安否確認も行います。

【費用】1食400円

●救急通報システム

慢性疾患がある等、常時注意が必要な一人暮らしの高齢者等が、家庭内で緊急事態に陥った際に、無線発報器等を用いて東京消防庁や民間の受信センターに通報します。

・救急直接通報システム（消防庁直接型）

東京消防庁に直接通報します。
【費用】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

・救急代理通報システム（民間型）

民間の受信センターへ通報します。24時間体制で待機しているスタッフが対応します。
【費用】月額594円（月額基本料金の2割）

●住宅火災直接通報システム（消防庁直接型）

防火の配慮が必要な一人暮らしの高齢者等に、住宅用防災機器等を給付または貸与し、

火災発生に伴う火災警報器からの信号を東京消防庁に自動通報します。

【費用】設置費等の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●徘徊高齢者家族支援サービス

認知症高齢者が徘徊した場合に、身につけている端末機を利用した位置情報サービスを活用し、居場所を速やかに確認し事故防止を図ります。

【費用】月額176円（月額基本料金の1割）

●自立支援日常生活用具給付

シルバーカー等の日常生活用具が必要と認められる方に対し、給付をします。

【費用】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●自立支援住宅改修給付

手すりの取り付け等が必要と認められる方に対し、給付をします。

【費用】要した費用の1割（市民税非課税・生活保護受給者は無料）

●老人用杖給付

所得税が非課税の世帯で、歩行が不安定な在宅の高齢者に対し、杖を支給し歩行の安定を図ります。

●寝具乾燥

寝具の自然乾燥が困難な高齢者に対し、毎月第三木曜日に寝具乾燥車を派遣し、寝具を乾燥します。

●訪問理美容サービス

心身の障害や傷病により理髪店や美容院に出向くことが困難な高齢者（要介護3以上）に対して、ご自宅に訪問し、理美容を行います。

【費用】1回400円

●おむつ等の助成

寝たきりまたはこれに準ずる状態が継続す

ると認められ、現におむつを必要とし、かつ介護保険法に規定する要介護3以上の認定を受けている方等に、おむつ等を助成します（生活保護受給者は除く）。

●居住支援特別給付金

高齢者の居住の安定と福祉の向上を図るため、民間賃貸住宅に居住する高齢者世帯に対し、居住支援特別給付金を支給します。

【給付額】月額5,000円

●救急医療情報キット配布

救急車を呼ぶような緊急事態に備え、医療情報を記入した用紙を保管する容器を配布します。

●介護サポーター

介護サポーターとして登録申請し、市内の福祉施設等で介護サポーター活動（ボランティア活動）をして集めたポイント数によって、翌年度最大5,000円の交付金が受けられます。

●家具転倒防止装置設置

要介護認定を受けている方等へ、常時居住する家屋の家具に家具転倒防止装置を取り付けます。設置個数は、1家具につき1組として、1世帯あたり設置数量は3組以内です。

●見守りキーホルダー・アイロンシール

高齢者等で外出に不安のある方や徘徊の心配がある方を対象に、登録番号や連絡先の入ったキーホルダーとアイロンシールを交付します。

老人福祉センター

市内在住の60歳以上の方が利用できます。施設内には、お風呂、談話や憩いの場、マッサージチェア等があります。

【問合せ】社会福祉協議会 ☎ 552・2121

「聴くチカラを育てよう！
傾聴ボランティア講演会」

新型コロナウイルス感染症の影響で、不安な気持ちを抱えていたり、気持ち落ち落ち着かない日々を過ごしている方も多いと思います。そんな時、誰かに話を聞いてもらうことで心が落ち着いたり、安心できます。本講演会で、日々の会話や隣近所への声かけ等の「支え合い活動」として広く「傾聴」について学び、傾聴ボランティアだけでなく、身近な人の心に寄り添ってみませんか。

【日時】①10月10日(土)午後2時～4時
②11月5日(木)午後1時～3時

【場所】①あきる野会場(あきる野市平沢175-4秋川ふれあいセンター内ふれあいホール)
②福祉会場(南田園2-13福祉センター学習集会所)

【対象】西多摩地区在住の方

【定員】①先着40人②先着20人

【講師】後庵正治氏(NPO法人P.L.A.)

【申込み】9月16日(水)から電話で①あきる野ボランティア・市民活動センター ☎595・9033、②ふっさボランティア・市民活動センター ☎552・2122へ。

「身近な法律相談」をご利用ください

高齢者・障害者の皆さんの遺産相続・財産管理・遺言書作成・人権擁護・成年後見などについて、弁護士が相談に応じます。

【日時】10月21日(水)午後2時～4時

【場所】福祉センター学習集会所

【対象】市内在住・在勤・在学の方で認知症に関心のある方

【定員】先着15人

【持ち物】筆記用具(資料をお配りします。)

【申込み】受付中。10月2日(金)午後5時までに地域包括支援センター熊川 ☎510・2945へ。

「こころの体温計」でメンタルヘルスチェックしてみませんか？

「こころの体温計」とは、パソコン・携帯電話を利用して、自分自身やあなたの家族、大切な人のストレスや落ち込み度を無料でチェックできるシステムです。

最近、眠れない・気力がない・イライラするなどの、こころの疲れや不調を感じていませんか？ それは、こころのSOSのサインかもしれません。体調が悪いときに体温計で熱を測るように、「こころの体温計」でこころの健康をチェックしてみてください。右記のQRコードから市ホームページでご利用できます。



▲QRコード



ネコや金魚のイラストであなたのストレス度が分かります！

▼5つのメニューがあります

- ①こころの体温計(本人モード)
- ②家族モード
- ③赤ちゃんママモード
- ④ストレス対処タイプテスト
- ⑤アルコールチェックモード

【問合せ】保健センター ☎552・0061

【場所】福祉センター相談室

【対象】高齢者・障害者やその家族など

【定員】先着3人(予約制) ※初めての相談の方に限ります。相談内容は秘密厳守。

【申込み】9月23日(水)から(午前8時30分～午後5時を除く) 社会福祉協議会・成年後見センター福祉 ☎552・5027へ。

【日時】10月7日(水)午前10時～11時30分

【場所】福祉センター学習集会所

【対象】市内在住・在勤・在学の方で認知症に関心のある方

【定員】先着15人

【持ち物】筆記用具(資料をお配りします。)

【申込み】受付中。10月2日(金)午後5時までに地域包括支援センター熊川 ☎510・2945へ。

マスクの配布を希望される方は、保健センターへご連絡ください。

【問合せ】保健センター ☎552・0061

健康コーナー

認知症は誰にでも起こりうる病気です。安心して暮らせるまわりのため、一緒に認知症について学びませんか。 ※感染症予防対策を講じて行う予定です。参加者の方にもご協力をお願いいたします。

【日時】10月7日(水)午前10時～11時30分

【場所】福祉センター学習集会所

【対象】市内在住・在勤・在学の方で認知症に関心のある方

【定員】先着15人

【持ち物】筆記用具(資料をお配りします。)

【申込み】受付中。10月2日(金)午後5時までに地域包括支援センター熊川 ☎510・2945へ。

厚生労働省の国民生活基礎調査によると、自覚している体の不調として、肩こりは女性の1位、男性の2位を占めています。肩こりは肩の筋肉が硬くなることで起こります。筋肉が緊張し硬くなると、筋肉の中の血管を圧迫し、血流がさらに悪くなり、酸素や栄養が十分に送られず、さらに筋肉が硬くなってしまいう悪循環に陥ってしまいます。それにより肩がこる、張る、痛むといった症状が出てきます。

■20歳～64歳の方対象 健康教室
家でもできる！ 簡単エクササイズ
～運動・食事の両面から免疫アップ！！ 新型コロナウィルスに負けない体を手に入れましょう～

新型コロナウイルスの影響で、新しい生活様式が推奨され、不安な日々をお過ごしではないでしょうか？

そこで、今こそご自身の体と向き合ってみませんか？ 運動をしてみたいけど、何をしたら良いか分からない、運動を始めたけど続かない、健康を維持するための食事のとり方が分からない…この「ない」を「できる」に変えてみませんか？

運動指導員と管理栄養士による講義と楽しい実践から、家でも簡単に継続でき、いつまでも健康で若々しくいられる方法を学んでみましょう。市内3施設で、半日コースでの実施となります。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、マスクの着用、受付での体温測定、参加者の使用備品の消毒、3密を避けるため換気やソーシャルディスタンスを保つなど、事業運営には細心の注意を払い行います。

【日時】①10月8日(木)午前9時30分～正午②10月8日(木)午後1時30分～4時③10月22日(木)午後1時30分～4時

【場所】①もくせい会館201・202号室②保健センター講習室③福祉センター2階学習指導室

【対象】市内在住の20歳～64歳以下の方

【定員】各回先着10人 ※マスク着用

【内容】体組成、血管年齢測定、食事のお話、みんなで楽しくエクササイズ

【講師】運動指導員、管理栄養士

【申込み】9月18日(金)から電話で保健センター ☎552・0061へ。



▲QRコード

④体の冷え

特に首周りの冷えは筋肉を緊張させ、血流も悪くなります。

⑤枕が合わない

枕が低すぎたり、高すぎは良くないです。横向きで寝た時に極端に首が傾かない高さを使用しましょう。

⑥首周りを冷やさないようにする

暑い時期には冷房や扇風機などの冷たい風で体を冷やし過ぎないようにし、寒い時期には、マフラーなどで首周りを冷やさないようにしましょう。

⑦お風呂のお湯につかる

入浴により体を温めると、血流が良くなります。

⑧姿勢を整える

立っている時は横から見て、耳・肩・骨盤・ひざ・くるぶしが一直線に並び姿勢を意識しましょう。また、座る時は、ひざと股関節の高さが同じ高さになるように心がけ、背もたれにもたれないようにしましょう。パソコンを使用する時は20～30度ほど下に視線を向けましょう。

⑨運動を行う

肩の上げ下げや肩甲骨を寄せる運動をしましょう。痛みが出る時は無理に行わないでください。

寄せる運動をしましょう。痛みが出る時は無理に行わないでください。

【問合せ】熊川児童館 ☎539・1515、田園児童館 ☎552・3133、武蔵野台児童館 ☎553・8822

【日時】9月28日(月)午前11時～正午

【場所】武蔵野台児童館

【対象】子育て中の親子やその家族、妊産婦等

【内容】子育てについての情報交換、悩み相談など

【問合せ】子ども家庭支援センター係 ☎539・2555

出張「子育てなんでも相談」のお知らせ

子ども家庭支援センターの職員が子育てひろば「ぴよぴよひろば」へ出張し、子育てについての悩みやちょっとした疑問などの相談に応じます。

【日時】9月28日(月)午前11時～正午

【場所】武蔵野台児童館

【対象】子育て中の親子やその家族、妊産婦等

【内容】子育てについての情報交換、悩み相談など

【問合せ】子ども家庭支援センター係 ☎539・2555

児童館で遊ぼう！

(9月29日)

9月の事業の開催日は、児童館のホームページに掲載

費用の記載のない事業は無料です



福生市制施行 50 周年記念事業

福生市制施行 50 周年記念事業 特別講演会

いけがみあきら 池上彰が語る！ コロナ禍における公民館の学習のあり方

ジャーナリストの池上彰氏を招き、コロナ禍で一変した社会の情勢、諸問題、そしてこれからの公民館の学習のあり方を語っていただきます。

【日時】11月21日(土)午後2時～3時30分

【場所】市民会館大ホール（もくせいホール）

【対象】市内在住・在勤・在学の中学生以上の方

【定員】300人（応募多数の場合は抽選 ※抽選結果は返信はがきで通知します。）

【出演】池上彰氏（ジャーナリスト）

【司会】村松真貴子氏（アナウンサー、エッセイスト）

【申込方法】9月30日(水)（消印有効）までに、往復はがきに講演名、住所、氏名、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名または学校名を記入し、〒197-0024 福生市牛浜 163 さくら会館内福生市公民館・公民館係へ（はがき1枚につき1人の申込みです。※重複申込みは無効）。

氏名、電話番号、在勤・在学の方は勤務先名または学校名を記入し、〒197-0024 福生市牛浜 163 さくら会館内福生市公民館・公民館係へ（はがき1枚につき1人の申込みです。※重複申込みは無効）。

【注意事項】・感染症対策として、人数制限などの対策を講じたうえで実施します。

・マスクの着用や検温、手指の消毒の徹底等をはじめ、国や東京都が示す各施設の利用ガイドライン等に沿った感染症対策にご協力ください。また、今後の感染状況によっては、急遽中止となることもありますのでご了承ください。

【問合せ】公民館公民館係 ☎ 552・2118



▲池上彰氏

南公園テニスコートの利用再開について
令和元年台風第19号による災害復旧工事で

閉場していた南公園テニスコートは、12月1日(火)から利用再開します。
申請は11月1日(日)から、南公園管理棟で受付を開始します。皆さんぜひご利用ください。

※「福生市公共施設予約システム」の抽選機能登録者については、10月1日(木)からシステム抽選予約が可能です。
【問合せ】スポーツ推進課 ☎ 552・5511

図書館からのお知らせ

○図書館イベントの参加には、必ずマスクの着用をお願いいたします。そのほか、手指の消毒の徹底等、感染症対策にご協力ください。
○当面の間、開催時間を15分に短縮します。

▼中央図書館おはなし会

【日時】10月7日・14日・21日・28日の各水曜日午後3時～

【場所】中央図書館※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生
【定員】先着10人

▼中央図書館おはなし会「おはなしのポケット」

【日時】10月3日(土)午後3時～

【場所】中央図書館※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生
【定員】先着10人

▼わかぎり図書館おはなし会

【日時】10月8日(木)午後3時30分～

【場所】わかぎり図書館2階※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生
【定員】先着15人

▼わかたけ図書館おはなし会

【日時】10月14日(水)・28日(水)午後3時～

【場所】わかたけ図書館2階※直接どうぞ

【対象】幼児～小学生
【定員】先着23人
【問合せ】中央図書館 ☎ 553・553

3111、わかぎり図書館 ☎ 552・7421、わかたけ図書館 ☎ 551・0083
ワークショップ「手作り石けん」参加者募集



見た目も可愛くて肌やさしいクリスマスカラーの石けんを手作りしてみませんか？

【日時】10月17日(土)午後2時～3時30分

【場所】市民会館公民館調理室

【対象】20歳以上の方
【定員】10人※定員を超えた場合は抽選

【費用】2,500円(材料費込)

【持ち物】エプロン、マスク、タオル、持ち帰り用の保冷バッグ(20cm×20cm×12cm以上)

【講師】桑原めぐみ氏(ジュニアソーパー)

【注意事項】・石けんは1か月程度の乾燥が必要となりますが、クリスマスシーズンに十分間に合います。

・本ワークショップは、感染症対策として、人数制限や広い会場に変更するなどの対策を講じたうえで再開します。

・マスクの着用や手指の消毒の徹底等をはじめ、国や東京都が示す各施設の利用ガイドライン等に沿った感染症対策にご協力ください。

・感染症対策等の詳細は、

【問合せ】中央図書館 ☎ 553・553

【申込方法】10月10日(土)までに市民会館公民館係へ

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

【申込方法】10月10日(土)までに市民会館公民館係へ

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

【問合せ】中央体育館 ☎ 552・5511

▼中央体育館教室一覧 ※市内在住・在勤・在学の方が対象です。

●事業再開にあたってのお願い

- ・各教室等は、感染症対策として、人数制限や広い会場に変更するなどの対策を講じたうえで再開します。
- ・運動時以外のマスクの着用や手指の消毒の徹底等をはじめ、国や東京都が示す各施設の利用ガイドライン等に沿った感染症対策にご協力ください。

教室名	対象	曜日	時間	期間	定員	参加費
①健康体力づくりA(8回)	一般の方	土	午後1時30分～3時	10月17日～12月5日	20人	無料
②健康体力づくりB(8回)		日		10月18日～12月6日		
③健康体力づくりC(8回)		水	午後2時～3時30分	10月21日～12月9日		
④キッズ体操3(8回)	年少児	木	午後3時30分～4時30分	10月29日～12月17日	25人	
⑤キッズ体操4(8回)	年中児	土	午前9時30分～10時30分	10月24日～12月12日		
⑥キッズ体操5(8回)	年長児	土	午前10時40分～11時40分	10月24日～12月12日		
⑦チャレンジdoスポーツ(各8回) ※両方参加も可	小学生	木	午後4時40分～5時40分	10月29日～12月17日	15人	
		土	午後3時30分～4時30分	10月24日～12月19日(12月5日は休み)		

【持ち物】運動できる服装で、室内用運動靴・タオル・水分補給できるもの(ふた付)

【申込み】10月3日(土)（必着）までに、中央体育館窓口、電子申請(10月3日(土)午後10時まで)または、往復はがきに、教室名・氏名(ふりがな※④・⑤・⑥・⑦は保護者氏名)・生年月日・住所・電話番号・返信用宛名(往復はがきのみ)を記入し、〒197-0005 福生市北田園2-9-1 中央体育館へ(応募多数の場合は抽選)。

※開催期間が変更する場合がありますので、必ず、市ホームページで確認またはお問合せのうえご参加ください。

市民会館へお問い合わせください。

新型コロナウイルス感染症の影響により、内容の変更または中止となる場合があります。

【申込方法】10月10日(土)までに市民会館公民館係へ

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711

【問合せ】市民会館 ☎ 552・1711



保健ガイド

※新型コロナウイルス感染症の状況により、変更となる場合があります
【問合せ・申込み】保健センター ☎ 552・0061

事業名	日時	場所	対象・定員
①健康相談 専門職による相談、健康機器による測定	10月1日(木)・15日(木)午前9時30分～11時 10月7日(水)午前10時～正午	市役所1階ロビー 中央体育館	20歳以上の方
②ヘルスチェック 血管年齢、脳年齢、骨密度、咬む力、体組成、足指力の測定、食事・運動等についての助言	10月13日(火)午前9時15分～11時までの指定時間※要申込み	保健センター	20歳以上の方・先着15人※前回受けた方は6か月経ってからお申し込みください。
③育児相談 身体計測、育児相談、母乳・栄養相談	10月2日(金)午後1時30分～2時30分 10月28日(水)午前9時30分～10時30分	子ども応援館	乳幼児(0歳～未就学児)と保護者※フェイスタオルをご持参ください。
④離乳食教室 離乳食の作り方、進め方など	〈前期・中期食〉 10月14日(水)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	離乳食開始時期の乳児と母親等・先着10組
⑤すくすくベビークラス(ねんねの頃)	10月29日(木)午前10時～11時30分※要申込み	保健センター	2か月～5か月ごろの乳児と保護者・先着10組
⑥すくすく歯科健診(乳幼児歯科健康診査)	10月7日(水)・21日(水)午後1時～2時〔受付終了済〕 ※母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・タオル持参	保健センター	3歳11か月になる月までの乳幼児※希望者は予約となります。
⑦パパママクラス(10・11月コース) お産の話、母乳育児の話、栄養の話、お風呂の入れ方等	10月10日(土)・15日(木)、11月14日(土)・19日(木)午後1時30分～3時30分 ※要申込み	保健センター	これからママになる方・先着15人程度※妊婦の方のみで、ご家族の参加はご遠慮ください。

【申込み】①・③は不要。②・④・⑤・⑥・⑦は9月18日(金)から、保健センターへ。
○妊娠届出書の提出および「母子健康手帳」の交付は保健センターです。
○赤ちゃんが生まれたら、出生届と一緒に出生通知票を総合窓口課へ出しましょう。

10月の休日診療

※保険証をご持参ください。

診療時間	休日診療	準夜診療	調剤薬局	歯科休日診療
	午前9時～11時45分 午後1時～4時45分	午後5時～9時45分		午前9時～正午 午後1時～5時
4日(日)		羽村市平日夜間急患センター 羽村市緑ヶ丘5-1-2 (羽村市役所裏) ☎ 555・9999		
11日(日)	福生市休日診療所 福生 2125-3 ☎ 552・0099	ひかりクリニック 本町 95-3 ☎ 530・0221	ホッタ晴信堂薬局 本町店 本町 95-15 ☎ 530・7953	東青梅休日歯科診療所 青梅市東青梅 1-174-1 (青梅市健康センター内) ☎ 0428・23・2191
18日(日)		熊川病院 熊川 154 ☎ 553・3001	加藤薬局福生店 加美平 1-15-6 ☎ 553・8488	
25日(日)		ひかりクリニック	ホッタ晴信堂薬局 本町店	

◆今後の休日・準夜診療受診時の注意点について
新型コロナウイルス感染症対策のため、休日・準夜診療を受診する際は、必ず受診前に次の番号にお電話ください。
【福生市休日診療所電話番号(直通)】☎ 042・552・0099
※準夜診療は、実施医療機関へお問い合わせください。
【注意事項】症状の聞き取りをさせていただき、新型コロナウイルス感染症等が疑われる症状がある際は、診療ができない場合があります。ご理解をお願いします。

10月の乳幼児健康診査

※母子手帳をお忘れなく。また、対象・受付時間を変更する場合があります。

健診名	健診日	対象児	受付場所・時間
3か月児	20日(火)	令和2年6月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
6か月児	満月齢後の6・7か月期	令和2年4月生まれ※受診日時点で生後6か月0日以降の乳児	個別健診。通知はしません。3か月児健診の際に交付した受診票を持参し、都内の指定医療機関で受診してください。
9か月児	満月齢後の9・10か月期	令和2年1月生まれ※受診日時点で生後9か月0日以降の乳児	
1歳	27日(火)	平成31年3月生まれ	保健センター 午後0時45分～1時45分
6か月児			
3歳児	6日(火)	平成29年9月生まれ	

医師会だより

「甲状腺の病気について」

甲状腺は前頸部にある内分泌(ホルモン)臓器です。重さが20g前後です。これが30g以上になると甲状腺腫として触診されます。

病気としては、「働き」と「形」の異常があります。「働き」過ぎがバセドウ病、「働き」の低下が橋本病です。「形」の異常は良性と悪性の腫瘍があります。「働き」の異常にはある程度「形」の異常も伴います。「働き」の異常の確診がつけば薬で治療できます。「形」の異常でがんの心配がなければ定期的な超音波と血液検査で経過をみれば大丈夫です。

甲状腺ホルモンは新陳代謝を刺激する働きがあります。その分泌は脳下垂体との情報交換によってサーモスタットのように制御されています。

「働き」の異常の2つの病気の診断は特徴的な自覚症状と超音波所見、脳下垂体ホルモン(TSH)、甲状腺ホルモン(FT3、FT4)のアンバランスと自己抗体の存在によって合理的に可能です。バセドウ病はプロピルチオウラシルあるいはチアマゾール、橋本病はレボチロキシンNa(T4)水和物の内服で治療します。いくつかの副作用に注意すれば安全に治療できます。自覚症状の安定とTSH、FT4、FT3などのバランスの正常化が治療のとりあえずの目標です。

良性の「形」の異常には全体がそのまま大きくなる単純性甲状腺腫と局所的にしこりを形成する占拠性病変があります。

自覚症状と超音波所見とサイログロブリン、カルシトニン、CEAなどの腫瘍マーカーの変化をフォローしていけば、怖がらずに病気とつきあうことができます。

経過の中でがんが疑われる場合は組織検査が必要です。良性腫瘍でもサイズが大きく圧排症状が強いときには内分泌外科と相談することが必要になります。しかしこのようなことはまれです。

甲状腺の「働き」と「形」の異常について述べましたが、3～6か月に一度の定期検査でフォローしていけば心配ありません。

【文責】笠井医師

各種検(健)診のお知らせ

①骨密度測定健診(11月)

【期間】11月2日(月)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住で40・45・50・55・60・65・70歳の女性(年齢は令和2年4月1日現在)
【定員】約50人(定員を超えた場合は抽選)

【健診方法】医療機関による個別健診、X線による第2中手骨密度測定
②子宮頸がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月2日(月)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の20歳以上(年齢は令和2年4月1日現在)の女性で、令和元・2年度に子宮頸がん検診を受診していない方

◆次の方はご注意ください
・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。
・全摘出の手術を受けた方は受診できません。
・妊娠中の方は、受診できない場合があります。

※必要に応じて、子宮体部まで検査が進むことがあります。
◆次の方は受診できません

受診日当日、月経中の方
【定員】約80人(定員を超えた場合は抽選)
【検診方法】医療機関による個別検診、細胞採取と細胞検査

③乳がん検診(個別検診・11月)

【期間】11月2日(月)～30日(月)
【場所】市内指定医療機関
【対象】市内在住の40歳以上(年齢は令和2年4月1日現在)の女性で、令和元・2年度に乳がん検診を受診していない方

◆次の方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談ください

ペースメーカーやICDポートなどの医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/肋骨骨折や肋骨にひびが入っている方/授乳中の方/妊娠している方またはその可能性がある方

【定員】約80人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】医療機関による個別検診、マンモグラフィ(乳房X線撮影)ほか

【費用】1,600円※生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を指定医療機関に提出すると全額無料で受診できます。

④女性医師による乳がん・子宮頸がん検診(集団検診)

【日時】11月1日(日)午前9時～正午
※受付時間は抽選です。受診者へ個別にご案内します。

【場所】保健センター
【対象】〈乳がん検診〉40歳以上の女性
〈子宮頸がん検診〉20歳以上の女性

※市内在住で年齢は令和2年4月1日現在です。また、令和元・2年度中に検診を受診した方は対象外です。
【定員】各43人(定員を超えた場合は抽選)

【検診方法】検診車による集団検診
〈乳がん検診〉マンモグラフィ(乳房X線撮影)ほか

〈子宮頸がん検診〉細胞採取、細胞検査

【費用】〈乳がん検診〉1,600円
〈子宮頸がん検診〉無料

※乳がん検診無料クーポン券をお持ちの方は、当日クーポン券を受付に

提出すると全額無料で受診できます。また、生活保護受給者は、生活保護法適用証明書を当日受付に提出すると全額無料で受診できます。

◆次の方はご注意ください

・子宮の手術を受けたことがある方は事前に主治医にご相談ください。
・全摘出の手術を受けた方は受診できません。
・検診車への乗降等に支援が必要な方は、事前に保健センターにご相談ください。

◆次の方は受診できない可能性がありますので、事前に主治医にご相談ください

ペースメーカーやICDポート等の医療器具を装着している方/豊胸手術を受けた方/授乳中の方/肋骨骨折や肋骨にヒビが入っている方/妊娠している方またはその可能性がある方

◆次の方は受診できません
受診日当日、月経中の方

〈①～④共通〉【申込み】9月30日(木)までに市ホームページから電子申請(9月30日(水)午後10時まで)または、往復はがき(当日消印有効)でお申し込みください。

【往復はがきの書き方】

〈往信・表〉〒197-0011 福生市福生 2125-3 福生市保健センター

〈往信・裏〉①住所②氏名③生年月日④年齢⑤電話番号⑥希望検(健)診名

〈返信・表〉ご自分の住所・氏名

〈返信・裏〉無記入
※往復はがき1枚につき1種類1人の申込みです(④は2つの検診を1枚で申込み可)。また、記載内容に不備があると受診できません。

【問合せ】保健センター ☎ 552・0061