

～高齢者の皆さんへの各種事業等～

事業等	内容	対象者・実施施設等
☆参加・利用しませんか☆		
高齢者センター 沢井・小曾木 保健福祉センター	高齢者の憩いの場として利用できるよう、集会室や浴室などを設置しています。 書道(毛筆・ペン習字)、華道、茶道、詩吟、絵画、合唱などの講座もあります。 対象者 60歳以上の市民の方(利用証の発行のため住所、氏名、年齢を確認できるものを各施設にお持ちください。) 実施施設 ◎高齢者センター(東青梅1-177-3 福祉センター内 ☎22-1111) 利用時間…午前9時～午後5時(入浴は午前10時～午後3時)、休館日…火曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始 ※平成31年3月31日をもって、高齢者センターは閉鎖します。 ◎沢井保健福祉センター(沢井2-847-3 ☎78-7788)・小曾木保健福祉センター(小曾木4-2176-2 ☎74-7197) 利用時間…午前10時～午後6時30分※冬期(10月～3月)は午後5時30分まで 入浴利用…金曜日を除く毎日 午前10時～午後6時※冬期(10月～3月)は午後5時まで、休館日…第2金曜日、年末年始 ※平成31年3月31日をもって、沢井・小曾木保健福祉センターの入浴利用を終了します。	
介護DVDの貸し出し	在宅の介護者やボランティアの方々に高齢者の介護のためのDVDを無料で貸し出します。	市民、ボランティアグループ、福祉施設、団体関係者など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係
梅っこ体操のCD・DVD貸し出し	いつまでも元気はつらつしているために、継続的な運動習慣や仲間づくりが必要です。そのため、市ではオリジナル介護予防体操を制作しました。高齢介護課および中央図書館で無料で貸し出します。	市民 問い合わせ 高齢介護課包括支援係

糖 尿 病 予 防 講 座

「血糖値が気になる方へ、今できること」
糖尿病の患者と予備群を合わせると約2千万人になると推計されています。血糖値が高いまま放置すると、血管が傷つき、将来的に心臓病や腎疾患、失明など重い合併症につながります。それらを予防するために、病態や治療、食生活の改善について学びませんか。
ぜひご参加ください。

日程(10月)	内容・講師
17日(水)	医学講座 下奥多摩医院 古味隆子氏
24日(水)	栄養講座 管理栄養士 高水秀美氏

青梅市自立センターふれあいの集い

日時 10月28日(日) 午
前10時30分開会
※雨天決行
会場 自立センター(今井5-2434-2)
内容 飲食やゲーム等の各種模擬店、自主製品等販売コーナー、バザー、フリーマーケット、アトラクションなど
無料送迎バス(リフト付き)運行 下表のとおり
問い合わせ 自立センターふれあいの集い担当 ☎32-1631、市障がい者福祉課

9月24～30日は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではなく、日本では毎年新たに1万8千人程度の患者が発生しています。
☆結核とは…空気感染し、一般的には肺の内部で増えて、せき、たん、呼吸困難などの症状を起すことが多く、肺以外の腎臓、骨、脳など、身体のある部分に影響が出る場合があります。また、結核菌に感染した場合、必ずしもすぐ

☆予防接種を受けましょう
市では1歳前のお子さんを対象にBCG予防接種を実施しています。予防票が届いたら、指定日に予防接種を受けて結核を予防しましょう。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

	自立センター発	JR小作駅東口セイムス前	今井市民センター前	浮島神社東側	自立センター着
午前の部	9:55 (2台運行)	-	10:05	10:10	10:20
	10:30	10:10	-	-	10:25
午後の部	12:30	10:45	11:00	11:05	11:15
	13:20	-	-	-	14:05
	14:10	-	-	14:25	14:40

健康メモ 特定健康診査の結果から

特定健康診査開始当初(平成20年度)の受診率は43.3%でしたが、最新の受診率は52.6%と(国の目標値は60%)となりました。
男女別受診率は、男性が46.9%、女性が58.1%です。最も受診率が高いのは70～74歳女性の70.3%で、低いのは45～49歳男性の22.2%です。全体的に働き盛りの男性の受診率が低いという結果になっています。
また、健診の結果から生活習慣病の発症リスクの高いメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群の該当となった方は、その予備群と合わせる)と、男性は44.9%、女性は15.9%です。
若いうちから積極的に特定健康診査を受け、病気になる前に生活習慣の見直しと工夫を行っていくことで、健康寿命(健康で日常生活に制限のない期間)を伸ばしていく

市立総合病院 おうめ健康塾 検査で分かる動脈硬化

生活習慣病の増加に伴い血管疾患が著しく増えています。血管の壁が厚くなったり、硬くなったりして働きが悪くなる「動脈硬化」は、自覚症状なく進行していきます。
今回はABI検査(足

3階
講師 臨床検査科臨床検査技師 本橋弘子氏
その他 次回(11月)は、「病院の建て替え(予定)です。」
費用無料
直接会場へ
問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22-3191

元気高齢者等が支える 家事支援サービス(おうち生活サポート)養成研修

市の介護予防・日常生活支援総合事業では、元気な高齢者が高齢者を支える側となり、掃除や洗濯、買い物などの家事を行うサービスを実施しています。
高齢者の暮らしを支える新たな担い手として、また、元気な高齢者の新たな社会参加の一つとして、高齢者への家事支援サービスの担い手を養成するための研修を行います。家事援助は初

内容 介護保険制度の概要、介護従事者としての心得や倫理、家事支援技術、緊急時の対応などに関する講義
※研修修了者には、修了証を発行します。
講師 介護福祉士 ほか(予定)
定員 先着50人(予約制)
費用無料
持ち物 筆記用具
申し込み 9月18日～10月5日に電話または直接 高齢介護課包括支援係(市役所1階)へ

暮らしにお役立てください

事業等	内容	対象者・実施施設等
☆高齢介護課のサービス☆		
問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係・包括支援係		
訪問理美容サービス	訪問サービス券（年間6回分を限度）を交付し、自宅で理美容サービスを受ける際の訪問料金（出張料）を助成します。	在宅の65歳以上の介護保険要介護3・4・5の方 実施施設 契約理容店・美容店
日常生活用具の給付	腰掛便座、入浴補助用具、歩行補助車等を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で給付します。事前の申請が必要で、購入後の助成はできません。	介護保険で非該当と判定されたが、日常生活用具の給付が必要と認められる65歳以上の方
住宅改造費の助成	浴槽・流し台・洋式便器等の設備改造費を一定の基準額まで1割（一定以上の所得のある方は2割または3割）の自己負担で助成します。事前の申請が必要で、工事着工後の助成はできません。	おおむね65歳以上で、住宅の改造が必要と認められる方（要介護認定の申請をしてください。）
紙おむつの給付	紙おむつ、尿取りパット、おむつカバーを月額8,000円を限度とし、現物支給します。（組み合わせ等は選択可）給付額の1割を自己負担していただきます。	おおむね65歳以上の市民税非課税世帯の在宅の方で、寝たきり等でおむつを必要とする方
配食サービス	1食400円の自己負担で、週3回までボランティア等により昼食を配達します。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、身体的、精神的機能の低下で炊事困難の方
寝具乾燥サービス	日照が悪いなど寝具の自然乾燥ができない環境にある世帯に、月1回4枚まで、寝具の乾燥を1割の自己負担で行います。	65歳以上の寝たきり高齢者がいる世帯または65歳以上の一人暮らしの方もしくは高齢者世帯の方
緊急通報システム	急病や緊急事態のときに、無線発報器（ペンダント）により救急車の出動などの救護が受けられます。本人の身体状況の調査と、本人の所得に応じて費用負担があります。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方等で、発作を起こしやすい病気等があり、設置が必要と認められる方
火災安全システム	専用通報機の貸与をしています。この通報機により、火災発生時に消防車両等の出動が受けられます。本人の所得に応じて、費用負担があります。	おおむね65歳以上の一人暮らしの方等で、設置が必要と認められる方
福祉電話の設置	電話機の設置にかかる費用を助成します。本人の希望により週2回まで、安否の確認を行っています。	65歳以上の一人暮らしの方または高齢者世帯の方で、市民税非課税世帯であり、現在電話がなく近隣に親族が居住していない方
温泉保養施設の利用助成	市が指定した温泉保養施設を利用する場合に利用料の一部を助成します。 ▷宿泊の場合1泊につき3,000円（年間4泊以内） ▷日帰りの場合1日1回につき300円（年間6日以内）	65歳以上の在宅の方および援護者 実施施設 市の指定する日帰り施設と宿泊施設があります。詳しくはお問い合わせください。
徘徊高齢者家族支援サービス	人工衛星（GPS）と携帯電話の電波網を利用し、位置探索を行う機器の端末を貸与します。利用料は、かかった費用の1割で、そのほか必要により自己負担があります。	認知症で、徘徊行動が見られるおおむね65歳以上の在宅高齢者を介護している親族
介護サービス相談員の派遣	介護保険施設や居宅等を訪問し、介護サービス利用者や家族等の話を聞き、相談に応じる等の活動を行う相談員を派遣します。利用料は、かかりません。	介護保険制度における介護サービス利用者および家族等
認知症サポーター養成研修の講師派遣	認知症サポーター（認知症を正しく理解し、認知症の人やその家族を温かく見守り応援していく人）を養成するためキャラバン・メイト（講師）を派遣します。講師料は無料です。	おおむね10人以上の団体・グループ等
☆相談機関☆		
問い合わせ 各地域包括支援センター		
地域包括支援センター	高齢者の多様なニーズや相談に総合的に対応します。 業務内容 介護予防ケアマネジメント▷総合相談・支援▷権利擁護、虐待早期発見・防止▷地域のケアマネジャーの支援▷各種サービスの申請代行 対象者 高齢者およびその家族等 対象地域・施設 ▷青梅・東青梅地区…地域包括支援センター☎22-1111（内線2159）（市役所1階高齢介護課内） ▷長淵・河辺・梅郷・沢井地区…地域包括支援センターうめその☎24-2882（駒木町3-594-1 メディケア梅の園内） ▷大門・新町・今井・小曾木・成木地区…地域包括支援センターすえひろ☎33-4477（末広町1-4-5 すえひろ苑内）	
☆住宅課のサービス☆		
問い合わせ 住宅課公営住宅係		
高齢者住宅事業	専用の集合住宅（青梅シルバーピア新町・1棟15戸・新町3-54-17）に生活協力員等を置き、安心して自立した生活が送れるよう、配慮した施設です。空き部屋が生じた場合、広報おうめ等で公募します。	住宅にお困りの65歳以上の自立した生活をしている一人暮らしの方
☆清掃リサイクル課のサービス☆		
問い合わせ 清掃リサイクル課清掃係		
指定収集袋の給付	ごみ袋引換券を送付します。なお、申請が必要ですので、印鑑をお持ちのうえ、清掃リサイクル課（市役所5階）へお越しください。	世帯全員が65歳以上で、市民税非課税世帯の在宅の方
おむつごみの無料収集	燃やすごみと同じ日に汚物を取り除いて、透明か半透明の袋に入れて排出した場合、無料で収集を行います。	在宅の方
☆参加・利用しませんか☆		
高齢者クラブ	市内の各地域に54の高齢者クラブがあります。地域の高齢者が自主的に組織した団体で、健康で豊かな生活のため、さまざまな活動をしています。	60歳以上の方 問い合わせ 福祉センター管理事務室☎22-1125 ※火曜日を除く
シルバーパス	申し込みにより、最寄りのシルバーパス常設発行窓口で都内民営バス、都バスなどが利用できる東京都シルバーパス（有料）が発行されます。	満70歳以上の都民の方 問い合わせ 東京バス協会☎03-5308-6950
シルバー人材センター	シルバー人材センターへ会員登録し、能力・経験に応じた軽作業等の仕事をします。また、植木の手入れ等の仕事を依頼できます。	おおむね60歳以上の健康な方 問い合わせ シルバー人材センター☎24-8171
シルバーマイスター制度	ウクレレ、民謡、鉄道模型など優れた技能・知識・経験をお持ちの方を派遣します。講師料は無料です。	福祉施設、高齢者クラブ、団体など 問い合わせ 高齢介護課高齢者支援係