

### おむつ代医療費控除の 確認書を交付

寝たきりの方のおむつ代を確定申告で医療費控除の対象にする場合、医師が発行する「おむつ使用証明書」が必要ですが、2年目以降は、介護保険の要介護認定を受けていて、条件に該当する方は、市の交付する確認書を使用することができません。

確認書の交付を希望する方は、事前に連絡のうえ、申請してください。

介護保険の認定の際使用された「主治医意見書」で、寝たきりで常時失禁の状態であることが確認できる方※初めて申告する場合は対象外です。医師にご相談ください  
☎介護福祉課認定係(市役所第二庁舎2階) ☎042-387-9804

## 65歳以上の障害者控除対象の方に 認定書を発行

市では、所得税の確定申告や市・都民税の申告のときに、次の要件に該当する場合、障害者手帳などがなくても、障害者控除を受けることができる認定書を1月4日(月)から発行します。

なお、認定書の発行に当たり、診断書などが必要な場合もありますので、事前にお問い合わせください。

☎令和2年12月31日現在、市内在住の65歳以上で、次のい

ずれかに該当する方▷身体に障害があり、身体障害者手帳1～6級に準ずる方▷判断することなどに困難があり、知的障害(軽度・中度・重度)に準ずる方▷介護を要する方で、要介護1～5に準ずる方▷障害者手帳をお持ちの方は、手帳により確認できます

☎介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

家族介護相談会  
認知症カフェめぐりきた  
時1月21日(木)、2月18日(木) 午前10時～午後2時  
公民館貫井北分館内 認知症や家族介護に関する相談定各日4組(申込順) 申1月4日から、電話または公民館貫井北分館窓口(☎042-387-9843)へ



### おとしより無料入浴デー 朝湯

時1月2日(土) 午前9時～正午  
所ぬくい湯(貫井北町3-4-4) 対市内在住の65歳以上の方と小学生以下の方他ご利用の際は、当日、浴場に口頭で必ず申し出てください  
☎介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

### 健康ガイド

健康課 保健センター  
☎042-321-1240  
〒184-0015  
貫井北町5-18-18

### 乳がん検診追加募集 (2月実施分)

女性スタッフによるマンモグラフィ検査です。

時2月17日(水)～20日(土) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分 所保健センター 対令和3年3月31日現在40歳以上の女性で、平成31年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません▽現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方▽乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方▽ますますに立つことが難しい方▽心臓にペースメーカーを装着している方▽豊胸手術をした方 定10人(申込順) 定2千円※▽生活保護世帯の方は減免制度あり▽住民税非課税世帯の方を対象に、検診費用の一部返還を予定していますので、受診時の領収書の保管をお願いします 他検診時間の指定はできません 申1月4日～15日に、電話で健康課へ

### 栄養講習会 骨折を防ぐ食事

栄養不足のまま、年齢を重ねると骨粗しょう症になりやすくなります。関係する栄養素やバランスの良い食事につ



いって学んでみませんか。  
時2月9日(火) 午前10時～11時 所保健センター 対市内在住の60歳以上の女性 定10人(申込順) 他希望者にはみそ汁の塩分測定を行います 申1月4日から、電話で健康課へ

### 愛の献血

時1月7日(木)、8日(金) 午前9時30分～11時30分、午後1時～4時 所市役所本庁舎駐車場 対16～64歳の方※60～64歳に献血経験のある方は、69歳まで献血することができ ます 定実施団体東京都赤十字血液センター 関健康課



### はたちの 献血キャンペーン

厚生労働省、都道府県、日本赤十字社では、1月・2月に「はたちの献血キャンペーン」を全国各地で実施しています。開催時間・場所等詳細は、東京都赤十字血液センターホームページ(https://www.bs.jrc.or.jp/ktxs/tokyo/)をご覧ください。

### むし歯予防教室

時2月4日～25日の木曜日 午前9時45分から、10時15分から(11日を除く) 所保健センター 関歯磨き練習、栄養講話等※希望者は歯科健診も受けることができます 対平成30年7月生まれ(2歳6か月)～令和2年1月生まれ(1歳)

の子ども※転入等で対象年齢を過ぎていた場合は、ご相談ください 定各回10人(申込順) 申1月4日から、電話で健康課へ



### 妊婦歯科健診

時2月1日(月) 午後1時受付開始(健診終了は3時ごろ) 所保健センター 対個別健診未受診(予定も含む)で、おむね16～27週の妊婦の方 定10人(申込順) 申1月4日から、電話で健康課へ

### 両親学級

時2月19日(金) 午前10時～午後1時 所保健センター 対妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等 対おむね16～27週の妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です) 定20組(申込順。初産婦の方優先) 申1月4日から、電話で健康課へ



### 離乳食教室

時2月18日(木) 午後2時45分～3時45分 対おむね6～7か月児の保護者  
時2月5日(金) 午後1時30分～2時45分 対おむね8～11か月児の保護者  
◇共通◇

## 健康メモ

### 会話エチケット

あけましておめでとございます。

新型コロナウイルス感染症が終息せず、持続しています。しかし流行当初と比べていろいろなことがわかってきました。インフルエンザと同様に手洗い、咳エチケットが重要なことは言うまでもありません。インフルエンザと異なり、会話による飛沫により感染すること、発症2日くらい前から感染力があることが重要です。会話による飛沫感染を避けるために屋内または屋外でも人が密集する場所ではマスクを着用することが感染予防に有効とされています。逆に屋内の場合はしゃべらないのであればあえてマスクはする必要はないと考えていいということになります。三密の場所にいなければならぬ

所保健センター内管理栄養士・歯科衛生士による講義等 定各日9人(申込順) 他母子同室です 申1月4日から、電話で健康課へ  
ゲートキーパー養成研修  
「死にたいと言われたら私たちにできること」  
身近な人から死にたいと言われたら、あなたはどのようにしますか。まず、私たちに何ができるか、一緒に学びませんか。

時1月19日(火) 午後6時～8時 所市民会館・萌え木ホール(商工会館3階) 講認定NPO法人東京多摩ののちの電話研修担当 定30人 他▽手話通訳あり(要事前申込)▽会場に空きがある場合は、当日参加も受け付 けます 申1月15日までに、電話で健康課へ



小金井市医師会

山崎 博臣