

知 人間ドック・脳ドック補助制度

▶対象 小諸市国民健康保険、長野県後期高齢者医療保険加入者で保険料（税）に未納のない35歳以上の方

▶補助額 受診費用（基本料金）の2分の1まで
 ・人間ドック（日帰り）……………15,000円（限度額）
 ・人間ドック（1泊2日）……………20,000円（限度額）
 ・脳ドック……………15,000円（限度額）

▶補助回数 年度内各1回（受診後2年以内に申請）

※人間ドックを受診する方は、市の特定健診を受診できません。

▶申請時の持ち物

①保険証 ②領収書 ③印鑑 ④補助金振込先口座の控え ⑤人間ドック受診結果または人間ドック受診結果提供同意書（後期高齢者医療加入者は不要）

※脳ドックの受診結果は不要です。

📍 市民課 国保年金係

知 高齢者のインフルエンザ定期予防接種期間延長

インフルエンザワクチン供給の遅れにより、接種期間を平成30年1月31日まで延長します。

▶対象 満65歳（接種日当日に65歳）以上の方

▶期間 10/15(日)～1/31(水) ▶費用 1,000円

※生活保護世帯の方は、事前に健康づくり課へ申請することで無料になります。

▶接種方法 市内医療機関へ直接予約をして、予防接種を受けてください。市外医療機関を希望する場合は、医療機関又は健康づくり課へお問い合わせください。

📍 健康づくり課 保健予防係

知 主任児童委員の「子育てなんでも相談」

子育ての不安、いじめや虐待、不登校などの悩みについて、相談に応じます。当日は、電話相談も行います。市役所内線2379までご相談ください。

▶日時 1/30(火) 10:00～12:00

▶場所 市役所 3階 第9会議室

📍 厚生課 保護社会係

お詫びと訂正（広報こもろ12月号）

- ・3ページの優秀賞受賞者名に誤りがありました。正しくは、「久保 れみは」さんです。
 - ・13ページのごみ収集日に誤りがありました。正しくは、「年末は12/28(木)まで収集します。」です。
 - ・13ページのクリーンヒルこもろの休日開設日に誤りがありました。正しくは、「◎日曜受付12/17(日) ◎年末受付12/29(金)」です。
- お詫びして訂正いたします。

募 「健康長寿 こもろ教室」シリーズ3

健康づくりのコツやヒントがいっぱいあります。「フレイル」とは、年齢とともに筋力や認知機能等が、じわじわと低下していくことをいいます。

▶時間 13:30～15:00

▶場所 市民交流センター

▶対象 おおむね65歳以上の方

▶費用 無料

※申込み不要です。

日にち	内容	講師
1/24 (水)	健康長寿はお口から～口腔からのフレイル予防～	木村歯科 院長 木村宗雄 氏
2/14 (水)	気をつけたい！高齢者の生活習慣病	矢島医院 院長 矢島博樹 氏
2/28 (水)	フレイル予防の食事	高齢福祉課 管理栄養士
3/9 (金)	食べるためのお口づくり	高齢福祉課 歯科衛生士

📍 高齢福祉課 高齢者支援係

知 長野県の最低賃金

長野県最低賃金は、長野県内の事業場で働くすべての労働者に適用されます。

▶時間額 795円（効力発生日 平成29年10月1日）

📍 長野労働局労働基準部 賃金室 ☎026-223-0555

募 介護予防教室「転ばぬ先の杖」（無料）

あつという間に栄養バランスを判定できるシステムを使いバランスのよい食事とお口の健康を考える教室です。

▶日時 1/25(木)13:30～15:00

▶場所 市役所3階 第1会議室

▶対象 市内在住の概ね65歳以上の方

📍 高齢福祉課 高齢者支援係

イ 健康づくり講演会（無料・申込不要）

▶日時 1/28(日) 講演会13:20～15:20
(受付13:00～)

▶場所 こもろプラザ「ステラホール」

▶内容 ①歯周病と生活習慣病について
講師：木村歯科 院長 木村宗雄 氏

②肩・腰・膝の痛みの解消法について

講師：佐久総合病院 柳澤和也健康運動指導士

📍 健康づくり課 健康支援係