

# 3 健康・医療

## 国民健康保険

### ●対象者（被保険者）

練馬区にお住まい（住民登録をしている外国籍の方を含む）で、つぎの①～④を除くすべての方

- ①職場の健康保険（健康保険組合・協会けんぽ・国保組合など）の加入者とその被扶養者
- ②後期高齢者医療制度の加入者（75歳以上および一定の障害のある65歳以上の方）
- ③生活保護を受けている方
- ④医療目的で入国した方やその介助の方、観光・保養目的で入国した方やその同行の方、在留期間が満了し更新手続きをしていない外国籍の方

### ●保険証（被保険者証）、高齢受給者証

#### ◇保険証

保険証は被保険者1人に1枚交付されます。

加入の届出日から1週間程度で住民登録地の世帯主の方あてに、簡易書留で郵送します。

#### ◇高齢受給者証

70歳から74歳までの加入者の方に交付されます。

高齢受給者証は70歳になる誕生日の翌月（1日生まれの方は誕生月）から75歳の誕生日の前日までが対象となります。

医療機関などにかかる時は、保険証と合わせて提示してください。

### ●マイナンバーカードの保険証利用について

マイナンバーカードが保険証として利用できます。マイナンバーカードが利用できない医療機関・薬局では、保険証が必要となりますので、お持ちの保険証を提示してください。

なお、ご利用には、事前の申込（初回登録）が必要です。

※利用できる医療機関・薬局は、今後順次拡大していく予定です。

問 合 せ 国保年金課 こくほ資格係 ☎5984-4554

### ●各種問合せ

#### ◇保険給付に関すること

国保年金課 こくほ給付係 ☎5984-4553

#### ◇加入・脱退の手続、保険証、保険料に関すること

国保年金課 こくほ資格係 ☎5984-4554

#### ◇保険料の納付方法に関すること

収納課 こくほ収納係 ☎5984-4559

#### ◇保険料の納付相談に関すること

収納課 納付相談係（納付案内センター） ☎5984-4547

#### ◇保養施設事業などに関すること

国保年金課 保健事業担当係 ☎5984-4551

# 後期高齢者医療制度

## ●後期高齢者医療制度の運営

後期高齢者医療制度は、75歳以上（一定の障害がある方は65歳以上）の方が加入する公的な医療保険制度です。東京都内の全ての区市町村が加入する「東京都後期高齢者医療広域連合（以下「広域連合」という。）」が運営主体となります。練馬区と広域連合は、つぎの業務を分担して行っています。

### 〈練馬区が行うこと〉

- 保険証等の引渡し
- 保険料の徴収・納付相談
- 転入などの加入や資格喪失の届け出の受付
- 各種申請の受付

### 〈広域連合が行うこと〉

- 被保険者の認定
- 保険料率の決定・賦課
- 医療の給付
- 健診事業の実施（委託） など

制度に関する問合せ 東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター

☎0570-086-519（一般電話、携帯電話から）

## ●対象者（被保険者）

### ◇75歳以上の方

75歳の誕生日当日から対象となります。

### ◇65歳から74歳までの一定の障害がある方

練馬区に申請し、広域連合の認定を受けた日から対象となります。障害の認定を受けようとする方は、身体障害者手帳、国民年金証書、保険制度専用の医師の診断書など、障害の状態を明らかにするための書類とマイナンバー（個人番号）が確認できる書類（マイナンバーカード等）の提示が必要です。

## ●保険証（被保険者証）

### ◇加入者に1人1枚交付されます

保険証は各人に交付され、一部負担金（医療機関での自己負担）の割合や有効期間が記載されています。医療機関にかかるときは提示してください。

### ◇2年ごとに更新します

現在の保険証は水色で、有効期間は令和6年7月31日です。

### ◇75歳になる方へのお届け

75歳の誕生日の前月に保険証を簡易書留郵便で送付します。誕生日以降はそれまで加入していた医療保険の保険証は使用できなくなります。

### ◇紛失・破損した場合

再交付の申請をしてください。保険証は簡易書留郵便で郵送します。お急ぎの場合はご相談ください（即日交付は、区役所本庁舎のみで可能です。本人確認書類等を確認させていただきます）。

### 〈再交付申請窓口〉

- 国保年金課 後期高齢者資格係（区役所本庁舎2階）
- 国保年金課 こくほ石神井係（石神井庁舎2階）
- 区民事務所（練馬・石神井を除く）

※こくほ石神井係、区民事務所での即日交付はできません。

問 合 せ 国保年金課 後期高齢者資格係 ☎5984-4587

## ●自己負担の限度額

月の1日から末日までの1か月ごとの自己負担額が、下表の限度額を超えた場合は、限度額までを自己負担していただき、それを超えた額が高額療養費として払い戻されます。

該当する方には、事前に申請をしなくても、診療月からおよそ4か月後に広域連合から申請書を送付します。申請できる期間は通知が届いてから2年間です。

### 【1か月の自己負担限度額】

負担割合	所得区分		外来（個人ごと）		外来＋入院（世帯ごと）	
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上		252,600円＋（10割分の医療費－842,000円）×1% 〈140,100円※3〉			
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上		167,400円＋（10割分の医療費－558,000円）×1% 〈93,000円※3〉			
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上		80,100円＋（10割分の医療費－267,000円）×1% 〈44,400円※3〉			
2割	一般Ⅱ		6,000円＋（10割分の医療費－30,000円） ×10% または18,000円の いずれか低い方 〈144,000円※2〉		57,600円 〈44,400円※3〉	
1割	一般Ⅰ		18,000円 〈144,000円※2〉		57,600円 〈44,400円※3〉	
	住民税 非課税等※1	区分Ⅱ	8,000円		24,600円	
		区分Ⅰ			15,000円	

- ※1 区分Ⅱ…住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方  
区分Ⅰ…①住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方（公的年金収入は80万円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算）、または②住民税非課税世帯であり、老齢福祉年金を受給している方
- ※2 1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の外来自己負担額の合計が144,000円を超える場合にその超える分を支給します。
- ※3 診療月を含めた直近12か月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額（多数回該当）。ただし、「外来（個人ごと）の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並みの所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来＋入院（世帯ごと）の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みます。  
この多数回該当の回数には、それまで加入していた医療保険（他道府県の後期高齢者医療制度、国保、健康保険、共済）で該当していた回数は含みません。

注）・入院時の食費や保険の対象とならない差額ベッド料などは高額療養費の対象となりません。  
・月の途中で75歳の誕生日を迎えた月（1日生まれの方を除く）の自己負担限度額は、それまで加入していた医療保険と、新たに加入した後期高齢者医療制度の両方の限度額がそれぞれ半額となります（限度額は個人ごとに適用します）。

## ● 「限度額適用・標準負担額減額認定証」「限度額適用認定証」の交付

下表の所得区分に該当する方は、申請により、各認定証の交付を受けることができます。

所得区分	交付を受けることができる認定証
住民税非課税等 区分Ⅰ・Ⅱ（1割負担）	限度額適用・標準負担額減額認定証（減額認定証）
現役並み所得Ⅰ・Ⅱ（3割負担）	限度額適用認定証

医療機関等の窓口にて提示することで、保険適用の医療費等の支払いが、各所得区分の自己負担限度額（P.41〔1か月の自己負担限度額〕）までとなります。

### ◇入院時の食費など

住民税非課税等（区分Ⅰ・Ⅱ）の方は、「限度額適用・標準負担額減額認定証」を医療機関に提示することにより、入院した時の食費等について、下表の自己負担額となります。住民税非課税等（区分Ⅰ・Ⅱ）の方で、ご入院に際して減額認定証をお持ちでない方は、区役所にお問い合わせください。

※一部の医療機関等の窓口では、保険証の代わりにマイナンバーカードを提示することで、所得区分を確認できる場合は、上記の認定証等の提示は不要となります。

※マイナンバーカードを保険証として受付できる医療機関では、保険証利用できるマイナンバーカードを提示することにより所得区分を確認します。その場合、上記の認定証の提示は不要です。

### 減額認定証を提示した場合の入院時の食費と居住費

所得区分	一般病床 食費 (1食あたり)	療養病床※1		居住費 (1日あたり)
		食費（1食につき）		
		入院医療の 必要性が低い方	入院医療の 必要性が高い方	
現役並み所得・一般（下記以外の方）	460円※1	460円※2	460円※2	370円
住民税非課税等（区分Ⅱ）	210円	210円	210円 (160円※3)	370円
	長期（90日を超える入院）			
住民税非課税等（区分Ⅰ）	100円	130円	100円	370円
	高齢福祉年金受給者	100円	100円	0円

※1 指定難病患者の方は1食260円となります。

※2 医療機関の施設基準などにより、420円となる場合もあります。

※3 入院日数が、過去12か月で90日（他の健康保険加入期間も区分Ⅱ相当の認定を受けていれば入院日数に通算できます）を超える場合は、申請により、入院時の食費が1食あたり210円から160円に減額されます。

なお、減額認定証の交付がなくても、区分Ⅱの減額認定期間における入院日数を長期入院該当の判定に算入できます。

問 合 せ 国保年金課 後期高齢者資格係 ☎5984-4587

## ●療養費等

つぎのような場合には、かかった医療費を本人が全額負担します。ただし、後日申請をすることで自己負担分以外の部分について払い戻しを受けることができます（郵送での申請方法についてはお問い合わせください）。申請できる期間は医療費を支払った日の翌日から2年間です。

申請に必要な書類の一覧	
申請に必要なもの（共通） ・保険証 ・口座の確認ができるもの	
診療の種類	申請に必要なもの
やむを得ず保険証を持たずに診療を受けたとき	・診療報酬明細書と同様の内容がわかる書類 ・内訳等の内容がわかる領収書
医師の指示により、コルセット等の治療用装具を作ったとき	・補装具を必要とする意見書（診断書） ・内訳等の内容がわかる領収書 ・装具の写真（靴型装具のみ）
海外に渡航中、診療を受けたとき ※ただし、日本の保険の適用範囲内に限ります。 診療目的で渡航した場合は対象外となります。	・診療内容明細書 ・領収明細書 ・翻訳文 ・渡航の事実がわかるパスポートの写し ・調査に関わる同意書
骨折や脱臼などで柔道整復師の施術を受けたとき（受領委任を除く） ※保険の適用範囲内に限ります。 ※医師の同意を得て治療を受けた場合に認められます。 ※入院中の施術は認められません。	・施術料金領収書
医師が必要と認め、はり・きゅう・あん摩・マッサージなどを受けたとき（受領委任を除く） ※医師の同意を得て治療を受けた場合に認められます。 ※入院中の施術は認められません。	・施術料金領収書 ・医師の同意書
移動が困難な重病人が緊急的にやむを得ず医師の指示により移送され、広域連合が必要と認めた場合 ※医師の同意を得て治療を受けた場合に認められます。	・移送を必要とする意見書 ・内訳等の内容がわかる領収書

## ●高額介護合算療養費

1年間（毎年8月1日～翌年7月31日）の後期高齢者医療制度と介護保険制度のそれぞれの自己負担額（保険適用分）の世帯での合計額が、下表の基準額を超過した場合は、申請によりその超過額が後期高齢者医療制度と介護保険制度のそれぞれから払い戻されます。支給対象となる方には申請書をお送りします。申請できる期間は通知が届いてから2年間です。

負担割合	所得区分	後期高齢者医療制度＋介護保険制度	
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得690万円以上	212万円	
	現役並み所得Ⅱ 課税所得380万円以上	141万円	
	現役並み所得Ⅰ 課税所得145万円以上	67万円	
2割	一般Ⅱ	56万円	
1割	一般Ⅰ	56万円	
	住民税 非課税等	区分Ⅱ	31万円
		区分Ⅰ	19万円

※75歳になって新たに加入された方や、転出された方など、支給のご案内ができない場合があります。自己負担限度額を超えていると思われる場合には、お問い合わせください。



## ●第三者の行為による交通事故や傷害などでケガをしたとき

交通事故や傷害など第三者の行為によってケガをしたときは、広域連合の承諾を得て、保険診療を受けることができます。保険証を使って診療を受ける場合は、交通事故などによるケガであることを医療機関に伝えてください。交通事故の場合、「事故証明書」が必要となりますので、必ず警察に届け出てください。また、保険証を使用して受診する前に担当窓口には必ず届出をしてください。

届出に必要な書類（被害届など）は、事故の状況などをお聞きしたうえでご案内します。

この制度は、事故等の相手方が支払うべき医療費を広域連合が一時的に立て替えるものです。相手方には、後日広域連合から返還請求されます。

## ●葬祭費

被保険者がお亡くなりになり葬儀を行ったときは、申請により葬儀を行った方（喪主）に葬祭費を支給します。申請できる期間は葬儀を行った日の翌日から2年間です。

### 〈支給額〉

70,000円（原則）

申請された方の口座へ振込みます。ただし、保険料に未納があると、事前に納付相談をしていただく場合があります。

### 〈申請窓口〉

国保年金課 後期高齢者資格係（区役所本庁舎2階）

国保年金課 こくほ石神井係（石神井庁舎2階）

※区民事務所では手続きできません。

※郵送での手続きについては、お問い合わせください。

### 〈申請に必要なもの〉

- ・会葬礼状または葬祭費用に関する領収書（喪主のフルネームが記載されているもの）
  - ※会葬礼状は喪主名がわかるもの
  - ※領収書はただし書きに「葬祭費用として」等の記載があるもの（記載がないものは内訳書等が必要です）。
- ・亡くなった被保険者の保険証（後期高齢者医療被保険者証）
- ・申請される方の金融機関の口座が確認できるもの

## ●マイナンバーカードの保険証利用について

マイナンバーカードが保険証として利用できます。マイナンバーカードが利用できない医療機関・薬局では、保険証が必要となりますので、お持ちの保険証を提示してください。

なお、ご利用には、事前の申込（初回登録）が必要です。

※利用できる医療機関・薬局は、今後順次拡大していく予定です。

問 合 せ 国保年金課 後期高齢者資格係 ☎5984-4587

# 後期高齢者医療の保険料について

保険料は、被保険者1人ひとりに納めていただきます。保険料率は2年ごとに見直され、東京都内は同率です。

保険料は被保険者となった月からかかります。年度途中で75歳になった方は75歳になった月から、練馬区外から転入された方は転入の月から、保険料がかかります。

## ●保険料の計算方法

保険料は、年度（4月から翌年3月）ごとに、被保険者ひとりずつ（個人単位）、前年中の所得をもとに計算されます。令和5年度の計算方法（保険料率）はつぎのとおりです。

### 【令和5年度の保険料】（年間保険料は100円未満切捨て）

$$\begin{array}{c} \text{均等割額} \\ \text{被保険者1人当たり} \\ \text{46,400円} \end{array} + \begin{array}{c} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額（※）} \\ \times \text{所得割率9.49\%} \end{array} = \begin{array}{c} \text{年間保険料} \\ \text{（限度額66万円）} \end{array}$$

※「賦課のもととなる所得金額」とは、前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期（短期）譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額（合計所得金額が2,400万円以下の場合43万円）を控除した額です（ただし、雑損失の繰越控除額は控除しません）。

## ◇保険料の軽減制度

### ●均等割額の軽減

同一世帯の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等の合計」をもとに、均等割額を軽減します。

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円以下	7割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+29万円×(被保険者数)以下	5割
43万円+(年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+53.5万円×(被保険者数)以下	2割

※65歳以上（令和5年1月1日時点）の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円（高齢者特別控除額）を差し引いた額で判定します。

※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。

※軽減判定は、当該年度の4月1日（年度途中で東京都で資格取得した方は資格取得時）における世帯状況により行います。

### ●所得割額の軽減

被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額」をもとに、所得割額を軽減します。

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	5割
20万円以下	2.5割

### ●被扶養者だった方の保険料の軽減

後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで、会社の健康保険など（国民健康保険・国保組合を除く）の被扶養者だった方は、均等割額が5割軽減となります（加入から2年を経過する月まで）。また、所得割額はかかりません。

## ●保険料の納め方

保険料の納付方法は、原則として介護保険料が引かれている年金からの引き落としとなります(特別徴収といいます)。ただし、その年金受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計額が対象年金額の2分の1を超える方などは、口座振替や納付書で納めていただきます(普通徴収といいます)。

※特別徴収の対象となる方でも、新たに後期高齢者医療制度の対象となった方や、練馬区外から転入された方、修正申告等で年間保険料が変更となり特別徴収ができなくなった方などは、当分の間、普通徴収になります。

※口座振替を希望される方は、後期高齢者保険料係にお問い合わせください。特別徴収の対象となる方でも、口座振替に変更することができます。

※お支払いいただいた保険料は保険料控除の対象です。社会保険料控除の詳細は、お近くの税務署にお問い合わせください。

### ◇特別徴収(年金からの引き落とし)での納め方

年金の支給月に、2か月分(当月分と翌月分)の保険料を引き落とします。

#### <特別徴収の方の保険料の納付>

	4月	6月	8月	10月	12月	2月
保険料	仮徴収保険料			年間保険料－仮徴収保険料		
	前年の所得が確定するまでの間、前年度の保険料額を基に仮算定された保険料を引き落とします(基本は前年度の2月引き落とし額と同額になります)。			年間保険料と仮徴収保険料との差額を10、12、翌年2月の3回に分けて引き落とします。		

### ◇普通徴収(口座振替・納付書)での納め方

口座振替は毎月末に、お申込みいただきました口座から引き落とします(※1、※2)。なお、月末が金融機関休業日の場合は、翌営業日が口座からの引き落とし日となります。

納付書の場合は、納付書記載の各納期限までに納めてください。

#### <普通徴収の方の保険料の納付>

	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
保険料	年間保険料											
	4月から6月までの納付はありません。			年間保険料を、7月から翌年3月までの9回に分けて納めていただきます。								

※1 国民健康保険料の口座振替は、後期高齢者医療保険料の口座振替には自動的に移行しません。75歳になられた方は、金融機関窓口等であらためてお手続きが必要です。

※2 口座は、本人名義の他、ご家族の口座等を指定することができます。

### ◇保険料の納付が困難なとき

事情により保険料の納付が困難な場合は、お早めにご相談ください。また、災害など特別な事情により保険料の納付が困難なときには、保険料の減免制度があります。

問合せ 国保年金課 後期高齢者保険料係 ☎5984-4588



## 後期高齢者医療制度の宿泊保養施設事業

区では、後期高齢者医療制度に加入の方が、一般より安い料金で利用できるよう、関東近郊の宿泊施設と協定を結んでいます。年間何回でも利用できます。詳しくは、区ホームページや下記の問合せ先・こくほ石神井係（石神井庁舎2階）・区民事務所（練馬・石神井を除く）で配布している案内をご覧ください。

問 合 せ 国保年金課 保健事業担当係 ☎5984-4551

## 入院資金の貸付

対 象 区内に1か月以上住み、入院中の療養費などの支払いが困難で、つぎの①～③のいずれかに該当する方

①65歳以上の方

②身体障害者手帳をお持ちの方

③東京都愛の手帳をお持ちの方

貸付金額 120万円まで（無利子）。連帯保証人が必要です。

問 合 せ お住まいの地域を担当する総合福祉事務所 相談係 ☎21・22ページ

3

健康・医療

## 健康・医療相談

### ●健康相談

病気の相談や健診結果の見方、自分に合った食事のとり方、歯やお口についての相談を保健師、管理栄養士、歯科衛生士が個別にお受けします（予約制）。

問 合 せ お住まいの地域を担当する保健相談所 ☎30～32ページ

### ●専門相談

#### ◇精神保健相談

不眠、無気力、こころの病気などでお困りの方や家族を対象として、精神科医が個別に相談に応じます。詳しくは、毎月21日号の「ねりま区報」でお知らせします。

問 合 せ お住まいの地域を担当する保健相談所 ☎30～32ページ

#### ◇もの忘れや認知症の相談

もの忘れや認知症でお困りの方は、まずはかかりつけ医に相談してください。

かかりつけ医がない等の場合は、地域包括支援センターでも相談を受け付けています。必要があれば、専門医の相談を行います。

詳しくは、地域包括支援センターにお問い合わせください。

また、もの忘れ相談医のご案内は54ページをご覧ください。

問 合 せ お近くの地域包括支援センター ☎25～29ページ

## 健康づくり

いきいきと健康で活動的な生活を送るための講演会や教室を随時開催しています。詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

講座名等	内 容	問合せ
生活習慣病予防教室	生活習慣病についての理解を深め、予防に役立つ運動の実技や食生活について学ぶ教室です。	保健相談所 ☎30~32ページ
睡眠・休養についての講演会	睡眠や休養の大切さについて学ぶ講演会です。	
禁煙に関する相談	禁煙に関する相談、禁煙を支援してくれる薬局（禁煙支援薬局）などを案内します。	
女性の健康づくり講座	女性に特有な病気などについて学ぶ講座です。	
健康づくりのための講習会	運動などをテーマにした講習会です。	健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624
ねりま ゆる×らく体操	骨や関節、筋肉の衰えによって足腰が弱るロコモティブシンドロームの予防を目的とした体操です。 また、DVDの貸し出しを図書館、保健相談所、健康推進課で行っています。 区ホームページから映像を視聴できます。	
練馬区健康いきいき体操	「練馬区の歌～わが街・練馬～」に合わせて、子どもから高齢者まで簡単に健康づくりができる体操です。保健相談所を会場に、講習会を開催します。 また、DVDの貸し出しを図書館、保健相談所、健康推進課で行っています。 区ホームページから映像を視聴できます。	
お口とカラダの元気を引き出すトレーニング～ねりまお口すっきり体操講習会～	お口の周囲の筋肉をストレッチすることで、食べ物をかんで飲み込む、話をするという動作をなめらかに行うことができるようになる体操です。保健相談所等を会場に、講習会を開催します。 また、DVDの貸し出しを図書館、保健相談所、健康推進課で行っています。 区ホームページから映像を視聴できます。	健康推進課 歯科保健担当係 ☎5984-4682
すこやか健口教室	「ねりま お口すっきり体操」の実演や歯科相談など、お口の健康と介護予防について学べるイベントです。	

3

健康・医療



## コラム

### いつでも どこでも すこしでも ねりま ゆる×らく体操

「ねりま ゆる×らく体操」は、ひざを痛めにくい曲げ方や、身体に負担の掛からない立ち座りの方法など、日常動作を楽にする動きが多く含まれた練馬区オリジナルの体操です。

#### ◆いつでも・どこでも・すこしでも

体操は、最初から最後まで行わなくても効果があります。

いつでも、どこでも、すこしでも毎日の生活のちょっとしたすきま時間に体操動作を取り入れてみましょう。

#### ◆体操をやりたい方は

区ホームページから映像をご覧になることができます。また、下記の施設でDVDの販売・貸出、パンフレットの配布をしています。

	区役所西庁舎10階 区民情報ひろば	区役所東庁舎6階 健康推進課	保健相談所	図書館	地区区民館 敬老館
DVD 販売	○	×	×	×	×
DVD 貸出	×	○	○	○	×
パンフレット 配布	○	○	○	○	○



問 合 せ 健康推進課 健康づくり係 ☎5984-4624

## コラム

### 結核は過去の病気ではありません！

練馬区の結核患者は、70歳以上の高齢者が過半数を占めており、注意が必要です。

「長引く咳は、結核を疑え」といいますが、典型的な咳、痰のような症状ではなく、「体重が減った」「どことなく元気がない」といった一見結核とは分かりにくい症状で現れることも多いです。

#### ◆高齢者の早期発見のポイント

熱（微熱も含む）、食欲低下、体重減少、元気がないなど、日ごろと違う状態に気づいたら、早めに受診し、胸部エックス線（レントゲン）検査を受けましょう。

#### ◆結核の予防

- ①糖尿病などの持病がある方は、病状をコントロールしましょう。
- ②他人に感染させないために、咳エチケットを心がけましょう。  
（コラム「感染症を予防しましょう！」（90ページ）をご覧ください。）
- ③体調管理を行い、体力の低下を防ぎましょう。
- ④年に一回は健診で胸部エックス線（レントゲン）検査を受けましょう。

問 合 せ 保健予防課 感染症対策担当係 ☎5984-4671





人生100年時代を私らしく輝き続けるためのヒントがここにあります

## はつらっライフ手帳

元気なうちからフレイル予防に取り組めるよう、健康状態の記録ができるほか、将来の変化に備え自分の希望を書き留められる手帳です。

健康づくりや介護予防事業についての案内も掲載されておりますので、ぜひご自身の介護予防にお役立てください。



### 主な内容

高齢期の健康課題がわかります	感染症予防やフレイル予防など、高齢期にはどのようなことに気をつければよいかわかります。
毎日の健康状態の記録ができます	毎日の血圧、体重、歩数などの記録が付けられます。日々の健康管理にお役立てください。
健康づくりのポイントがわかります	高齢期の健康づくりのための運動方法、健康的な食事のとり方など、健康づくりに関する情報が掲載されています。
将来について考えるきっかけになります	これからの人生を生き生きと生活するためにはどのように過ごしたいかを計画したり、大切な人に伝えたいこと、将来の介護や医療についての希望を記録したりすることができます。
練馬区の健康づくり・介護予防事業がわかります	区で実施している健康づくり・介護予防事業や運動施設などの案内が掲載されています。

### 配布期間

令和5年3月下旬から令和6年3月末日まで

※ただし、部数が無くなりましたら配布終了となります。

### 配布方法

医療機関の窓口等で配布

※65歳になる方には、誕生月に送付します。

問 合 せ 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094 FAX 5984-1214

# 健康診査・がん検診

文中の年齢は、令和6年3月31日時点の年齢です。

## ●健康診査

対象となる方には、受診券とご案内を誕生月に応じてお送りします。

### ①練馬区国民健康保険特定健康診査

対 象 練馬区国民健康保険加入の40～74歳の方  
費 用 300円（住民税非課税の国保世帯の方は無料）

### ②医療保険未加入者健康診査

対 象 40歳以上で生活保護の医療給付を受給中の方または中国・樺太残留邦人の方で医療支援給付を受給中の方

### ③75歳健康診査

対 象 75歳の方

### ④後期高齢者健康診査

対 象 後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方

※②～④の健康診査の受診費用はすべて無料です。

※健康診査と同時に実施する一般胸部エックス線検査は別途費用200円がかかります。（65歳以上の方は無料）

問 合 せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

## ●がん検診

対象となる方には、がん検診等受診券（チケット）とご案内をお送りします。75歳以上の方の検診費用は無料です。また、①令和4年度住民税非課税世帯の方、②生活保護受給中の方、③中国・樺太残留邦人の方で支援給付の方は、検診費用が無料になる場合があります。

### ①胃がん検診（胃部エックス線検査）

対 象 40歳以上で前年度に区の胃がん検診（胃内視鏡検査）を受診していない方  
費 用 1,000円

### ②胃がん検診（胃内視鏡検査）

対 象 50歳以上で前年度に区の胃がん検診（胃内視鏡検査）を受診していない方  
費 用 2,000円

### ③肺がん検診

対 象 40歳以上の方  
費 用 胸部エックス線検査 300円（<sup>かくたん</sup>喀痰細胞診検査も実施 +300円）

### ④大腸がん検診

対 象 40歳以上の方  
費 用 100円

### ⑤子宮がん検診

対 象 20歳以上で前年度に区の子宮がん検診を受診していない女性  
費 用 頸部細胞診検査 700円（体部細胞診検査も実施 +300円）

### ⑥乳がん検診

対 象 40歳以上で前年度に区の乳がん検診を受診していない女性  
費 用 900円

### ⑦前立腺がん検診

対 象 60歳・65歳の男性  
費 用 300円

問 合 せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669



### ●肝炎ウイルス検診

30歳以上で今まで受診したことのない方を対象に実施します。  
申込方法など、詳しくはお送りするご案内の中でお知らせします。

費用 無料

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

### ●骨粗しょう症検診

40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の女性を対象に、協力医療機関で実施します。  
対象となる方には、がん検診等受診券（チケット）とご案内をお送りします。

費用 500円

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

### ●成人歯科健康診査

30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方を対象に、協力歯科医療機関で実施します。対象となる方には、がん検診等受診券（チケット）とご案内をお送りします。

費用 500円

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

### ●長寿すこやか歯科健診

76歳・80歳の方を対象に、協力歯科医療機関で実施します。  
対象となる方には、受診券をお送りします。

費用 無料

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

### ●眼科（緑内障等）健康診査

50歳、55歳、60歳、65歳の方を対象に、指定眼科専門医療機関で実施します。  
対象となる方には、がん検診等受診券（チケット）とご案内をお送りします。

費用 900円

問合せ 健康推進課 成人保健係 ☎5984-4669

## 歯科診療

### ●要介護高齢者歯科診療

対象 要介護高齢者

内容 一般の歯科診療所では診療が困難な要介護高齢者を対象に練馬つつじ歯科診療所で診療します（必要に応じてリフト付きバスでの送迎をしています）。事前に電話予約が必要です。また、通院が困難な方には、訪問診療が可能な歯科医師を紹介します。

診療日 木曜 午前9時～午後1時 午後2時～午後5時  
土曜 午前9時～正午 午後1時～午後5時

費用 医療保険が適用されます。

受付 火～土曜（祝休日、12月29日～1月5日は除く）午前9時～午後5時

問合せ 練馬つつじ歯科診療所（練馬区役所東庁舎3階） ☎3993-9956 FAX 3993-2500

## ●摂食・えん<sup>げ</sup>下リハビリテーション診療

- 対 象** 要介護高齢者で、摂食・えん<sup>げ</sup>下機能に障害のある方
- 内 容** 練馬つつじ歯科診療所での外来診療および訪問診療を行います。事前に電話予約が必要です。
- 診 療 日** 外来診療 第2、第4火曜およびその他の火曜のうち1回（ただし3月は除く。）  
午前9時～午後1時  
訪問診療 水曜（月間4回）午前9時～午後1時
- 費 用** 医療保険が適用されます。
- 受 付** 火～土曜（祝休日、12月29日～1月5日は除く）午前9時～午後5時
- 問 合 せ** 練馬つつじ歯科診療所（練馬区役所東庁舎3階） ☎3993-9956 FAX 3993-2500

## ●摂食・えん<sup>げ</sup>下機能支援事業

- 対 象** 原則、要介護高齢者で、食事中にむせることが多い方や食べたり飲んだりすることに不安を感じている方
- 内 容** 申込書兼チェックシートをご提出いただいた方で、摂食・えん<sup>げ</sup>下機能の低下が疑われる場合は、原則、歯科医師がご自宅まで訪問し、検査を行います。
- 費 用** 無料
- 受 付** 火・水曜 午前9時～午後5時
- 問 合 せ** 練馬区摂食・えん<sup>げ</sup>下機能支援センター ☎5984-5843 FAX 3993-2500

## 予防接種の費用の助成

### ●肺炎球菌

- 対 象** 過去に肺炎球菌ワクチン（23価）を接種したことがない方で、つぎのいずれかに該当する方（接種日時点で、練馬区に住民登録があることが必要です。）
- ①令和5年度中に65、70、75、80、85、90、95、100歳の各年齢になる方
  - ②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害のある方（身体障害者手帳等証明できるものが必要です。）
- 実施期間** 4月1日～翌年3月31日
- 接種費用** 1,500円  
※脾臓を摘出した方は、23価肺炎球菌予防接種に対して、健康保険が適用されます。接種を受ける前に医療機関にご相談ください。

### ●インフルエンザ

- 対 象** つぎのいずれかに該当する方（接種日時点で、練馬区に住民登録があることが必要です。）
- ①65歳以上の方
  - ②60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害のある方（身体障害者手帳等証明できるものが必要です。）
- 実施期間** 10月1日～翌年1月31日
- 接種費用** 2,500円（実施年度によっては、無料になる場合があります。詳しくは、お手元に届く予診票をご確認ください。）

## ●帯状疱疹

**対 象** 50歳以上の方（接種日時点で、練馬区に住民登録があることが必要です。）

**実施期間** 4月1日～翌年3月31日

**対象ワクチン** ①乾燥弱毒生水痘ワクチン（生ワクチン） 1回接種  
②乾燥組換え帯状疱疹ワクチン（不活化ワクチン） 2回接種

**助 成 額** ①生ワクチン：4,000円 ②不活化ワクチン：1回あたり11,000円

※助成は、いずれかのワクチンで生涯1度です。

各医療機関が定めている接種金額から助成額を引いた金額をお支払いください。

また、医療機関によって、扱っているワクチンの種類は異なるため、医療機関に確認の上、接種を受けてください。

**接種場所** 予防接種協力医療機関

**問 合 せ** 保健予防課 予防接種係 ☎5984-2484

## もの忘れ相談医の案内

もの忘れが気になりはじめたら、まず、かかりつけ医に相談しましょう。

かかりつけ医がない、あるいは、お近くのもの忘れ相談医を知りたい場合は、下記にお問い合わせください。

**問 合 せ** （一社）練馬区医師会 医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121

月～金曜 午前9時～午後5時、土曜 午前9時～正午（祝休日、年末年始を除く）

## 医療機関の案内

### ●区内の医療機関案内

「わたしの便利帳」に医療機関名簿が掲載されています。また、電話等により医療機関をご案内します。

月～金曜 午前8時30分～午後5時15分 ※祝休日、年末年始を除く

※東京都医療機関案内サービス「ひまわり」でも電話とインターネットで都内・区内の医療機関をご案内します。

**問 合 せ** 生活衛生課 医務薬事係 ☎5984-1352 FAX5984-1211

### ●休日の医療機関案内 ※裏表紙の裏面もご参照ください。

都内の医療機関を毎日24時間ご案内しています。

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」	☎5272-0303
東京都医療機関案内サービス「ひまわり」（聴覚障害者向け専用）	FAX5285-8080
東京消防庁救急相談センター（救急車を呼ぶべきか迷った時など）	#7119（プッシュ回線、携帯から） ☎3212-2323
練馬消防署（東京消防庁救急病院案内）	☎3994-0119
光が丘消防署（東京消防庁救急病院案内）	☎5997-0119
石神井消防署（東京消防庁救急病院案内）	☎3995-0119

## かかりつけ医の案内

かかりつけ医をお持ちでない方に、練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンターで「かかりつけ医」のご案内を行っています。

※かかりつけ医とは、風邪などの日常的診療などを行ってくれる身近な「行きつけ」のお医者さんのことです。

問 合 せ (一社) 練馬区医師会 医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121

月～金曜 午前9時～午後5時

土曜 午前9時～正午 ※祝休日、年末年始を除く

かかりつけ薬剤師も  
持とうねり～!



### コラム

#### 「お薬手帳」と「かかりつけ薬局」

「お薬手帳」は、薬局などで入手することができます。服用した薬の種類や効果、副作用などの情報などが書き込めるので、調剤してもらうときのほかに、医師の診察を受けるときにも「お薬手帳」が参考になります。何冊もお持ちの場合は、1冊にまとめましょう。

また、薬局を1か所に決めておくと、薬の飲み残しや重複などの状況を、薬局で継続的にチェックしてもらえます。こうした「かかりつけ薬局」を持つようにしましょう。

問 合 せ 生活衛生課 医務薬事係 ☎5984-1352

3

健康・医療

## 三療サービス

対 象 65歳以上の方

内 容 はり、きゅう、マッサージ、指圧のいずれかを受けられる利用券をお送りします。申請月により、利用券の交付枚数が異なります。申請は、年度1回のみです。

【協力：練馬区三療師会】

※申請月 3～12月 交付枚数4枚

申請月 1～2月 交付枚数3枚

費 用 1回1,500円（出張は別に出張料金1,000円が必要です）

申 込 み お近くの地域包括支援センター ☎25～29ページ

問 合 せ 高齢者支援課 高齢給付係 ☎5984-2774

練馬区ホームページから電子申請でもお申込みいただけます。スマートフォンからは、右の二次元コードからでもご申請いただけます。



【二次元コード】

## 健康長寿チェックシート (基本チェックリスト) でお体の状況をチェック

いつまでもいきいきと元気に生活するために、健康長寿チェックシート (基本チェックリスト) で定期的に自分の体の状況を確認し、気になる傾向が見られたら医療機関やお近くの地域包括支援センター (25~29ページ) などに早めに相談しましょう。

### 健康長寿チェックシートで用いられる「基本チェックリスト」

番号	質問項目	回答		対策
1	バスや電車で1人で外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	4
2	日用品の買い物をしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
3	預貯金の出し入れをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
4	友人の家を訪ねていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
5	家族や友人の相談にのっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
6	階段を手すりや壁をつたわずに昇っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	1
7	いすに座った状態から何もつかまらずに立ち上がっていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
8	15分位続けて歩いていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
9	この1年間に転んだことがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
10	転倒に対する不安は大きいですか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
11	6か月間で2~3kg以上の体重減少がありましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	2
12	BMIが、18.5未満ですか [BMI = 体重 ( ) kg ÷ 身長 ( ) m ÷ 身長 ( ) m]	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
13	半年前に比べて固いものが食べにくくなりましたか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	3
14	お茶や汁物等でむせることがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
15	口の渇きが気になりますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
16	週に1回以上は外出していますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	4
17	昨年と比べて外出の回数が減っていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
18	周りの人から「いつも同じことを聞く」などのもの忘れがあると言われますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	5
19	自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
20	今日が何月何日かわからないときがありますか	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
21	(ここ2週間) 毎日の生活に充実感がない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	6
22	(ここ2週間) これまで楽しんでやれていたことが楽しめなくなった	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
23	(ここ2週間) 以前は楽にできていたことが今ではおっくうに感じられる	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
24	(ここ2週間) 自分が役に立つ人間だと思えない	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	
25	(ここ2週間) わけもなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/> はい	<input type="checkbox"/> いいえ	

※回答欄の色枠にチェックがついている数が多いほど、要注意です。

※1つでも色枠にチェックがついたら、心と体の老化を防ぐために、介護予防に取り組みましょう。

※次ページで対策のポイントをご紹介します。



## 対策1 筋力を高めましょう！（番号6番～10番で色枠にチェックがついた方）

いくつになっても筋力はアップします。足腰を中心に筋力を高めましょう。

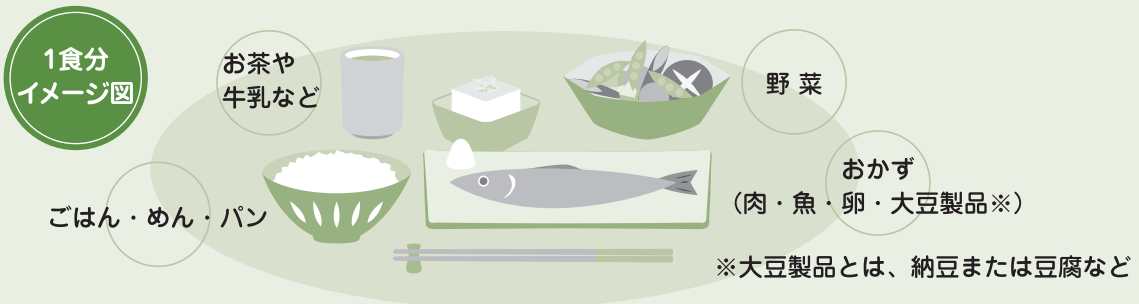
- ポイント1 生活の中で体を動かす習慣をつけましょう。（買い物も掃除も運動！）
- ポイント2 毎日できるだけ歩きましょう。（ウォーキング）
- ポイント3 足腰の筋力トレーニングを行いましょう。



## 対策2 1日3食バランス良く食べましょう！（番号11番・12番で色枠にチェックがついた方）

食は、健康の源。元気で長生きの秘訣は、きちんと食べることです。

- ポイント1 主食（ご飯、めん類、パン）と主菜（肉・魚・卵・大豆製品のおかず）と副菜（野菜のおかず）を毎食きちんと食べましょう。
- ポイント2 牛乳、乳製品（チーズ・ヨーグルト）、果物を毎日とりましょう。
- ポイント3 水分を十分にとりましょう。



## 対策3 お口の健康を保ちましょう！（番号13番～15番で色枠にチェックがついた方）

口腔ケアでお口の老化も予防できます。おいしい食事や楽しい会話のために、お口の健康は欠かせません。

- ポイント1 寝る前、食後の歯磨きを習慣にしましょう。義歯のお手入れも大切です。
- ポイント2 しっかりよくかんで食べましょう。お口の体操も効果的です。
- ポイント3 かかりつけ歯科医をもち、定期健診を受けましょう。



区では「ねりま お口すっきり体操」を作成し、区民の皆様におすすめしています。くわしくは48ページをご覧ください。



#### 対策4 外出の楽しみを見つけましょう！（番号1～5番、16番・17番で色枠にチェックがついた方）

疫学調査の結果によると、よく外出している人の方が、あまり外出していない人よりも、元気で長生きしています。111～123ページのいきがいと社会参加のページを参考に、こまめに出かける習慣を身につけましょう。

- ポイント1 地域の活動や催しなどに参加しましょう。  
\*「ねりま区報」や区ホームページで、最新の情報をご案内しています。
- ポイント2 近くの商店街などに、こまめに出かけて顔なじみになりましょう。
- ポイント3 生涯現役！家庭や地域で仕事（役割）を持ちましょう。

#### 対策5 認知症を予防しましょう！（番号18番～20番で色枠にチェックがついた方）

研究の進歩から、食べ物に気をつけたり、運動をしたり、頭を使う生活をすると、認知機能の低下を防ぐ効果や認知症になる時期を遅らせる可能性があることがわかってきました。

- ポイント1 頭を使う生活をしましょう。  
例）「昨日の夕食は何だった？」と体験した記憶を思い出す、洗濯しながら料理をするなど複数のことに注意を配る、旅行の計画を自分でたてるなど。
- ポイント2 有酸素運動（ウォーキングや水泳、体操、サイクリングなど）をしましょう。
- ポイント3 ビタミンEやC、βカロテンを含む野菜や果物、青背の魚（イワシ、サバ、サンマ、カツオなど）を食べましょう。  
\*もの忘れなどが心配なときは、お気軽にお近くの地域包括支援センター（25～29ページ）にご相談ください。

#### 対策6 こころの健康に注意しましょう！（番号21番～25番で色枠にチェックがついた方）

老化による体の変化、退職、親しい人との別れなど、高齢者には、うつにかかる要因が多くあります。うつを原因とした閉じこもりや食欲低下は足腰の筋力低下にすすむことも少なくありません。長く続く心の落ち込みは、早めに専門医などに相談することが大切です。

- ポイント1 質のよい睡眠をとりましょう。  
\*日中の活動に支障がなければ、短い時間でも質のよい睡眠がとれている証拠です。  
\*短い昼寝（午後1時～3時の間で30分程度）とウォーキングなどの有酸素運動は、脳の健康と質の良い睡眠に効果があります。
- ポイント2 散歩など日のあたる場所で適度な運動をしましょう。
- ポイント3 つらい気持ちを話してみましょう。  
\*つらい気持ちを言葉にすることが、解決への第一歩になります。身近な人やかかりつけ医など信頼のおける人に相談してみましょう。

## 健康長寿はつらつ事業（一般介護予防事業）

活動的で生きがいのある生活を送ることができるよう、主に介護予防についてわかりやすくお伝えするための講演や講習会などを行います。対象は65歳以上の区民の方です。

### ◇はつらつシニアクラブ

**内 容** 18か所の区立施設で、体力・体組成・血管年齢・骨硬度などの測定会を実施し、身体状況へのアドバイスや、運動や文化活動を行っている地域団体の紹介を行います。

**申 込 み** 「ねりま区報」でお知らせします。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇健康長寿はつらつまつり

**内 容** いつまでもいきいきと元気に生活するための講座や体験などができるイベントです。

**申 込 み** 「ねりま区報」でお知らせします。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇脳活プログラム（認知症予防プログラム）

**対 象** 自分で通うことができ、プログラム終了後も新しい仲間とグループ活動ができる方（介護保険の要介護認定を受けている方を除く）

**内 容** ①スマホで脳活編（インターネット・LINE）【全12回、約3か月間】

②絵本読み聞かせ編【全17回、約4か月間】

③脳活体操編（デュアルタスク〈二重課題〉トレーニングと有酸素運動）

【全10回 約4か月間】

①～③のいずれかに参加し、終了後も自主グループ活動を通じてそれぞれが主体的に認知機能の低下予防に取り組むことを目指します。

**申 込 み** 「ねりま区報」でお知らせします。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇認知症予防講演会

**内 容** 認知機能の低下予防に効果のある生活習慣について学び、毎日の生活に取り入れる工夫を学びます。

**申 込 み** 「ねりま区報」でお知らせします。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

### ◇地域リハビリテーション自主活動支援事業

**内 容** 地域の自主グループに対し、リハビリテーションの専門職等を講師として派遣し、介護予防の取り組みを支援します。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

## ◇健康長寿はつらつ教室

**内 容** 介護予防のために、運動機能の向上、栄養改善、口腔機能の向上などを目的とした教室です。

**対 象** 65歳以上の区民の方で、①～④は医師から運動を止められていない方

**申 込 み** 「ねりま区報」等でお知らせします。

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

## ①足腰しゃっきりトレーニング教室（室内）

**内 容** ひざや腰の痛みを軽減・予防するために筋力や柔軟性を向上させるトレーニング

**期 間** 約2か月間（全6回）

**実施場所** 民間スポーツクラブ、区立施設など

**利 用 料** 500円

## ②足腰しゃっきりトレーニング教室（室内オンライン）

**内 容** 足腰しゃっきりトレーニングを同時配信します。

スマートフォンやパソコンを使って、自宅から参加できます。

**期 間** 約2か月間（全7回） 事前説明会あり

**利 用 料** 無料

## ③足腰しゃっきりトレーニング教室（プール）

**内 容** 水の特性（浮力によるひざ・腰への負担軽減、抵抗による筋力強化、水圧による血液の循環を促進）を活用したトレーニング

**期 間** 約2か月間（全8回）

**実施場所** 民間スポーツクラブ、区立体育館

**利 用 料** 500円

## ④ねりまちウォーキング

**内 容** 認知機能の低下予防にも効果的なウォーキングの基礎、実技を学び、継続するためのコツを学びます。リハビリ専門職のアドバイスも受けられます。

**期 間** 約2か月間（全7回）

**実施場所** はつらつセンター 4か所

**利 用 料** 500円

## ⑤わかわか かむかむ 元気応援教室（栄養・口腔）

**内 容** 栄養と口腔について学ぶことのできる教室

**期 間** 約2か月間（全6回）

**実施場所** 区立施設4か所

**利 用 料** 500円

## ◇いきがいデイサービス

**対 象** 65歳以上でご自分で通える方

**内 容** 外出の機会として、週1回午前中、体操や趣味活動、会食を行います。

**費 用** 1回700円

**実施場所** はつらつセンターなど区立施設31か所

**問 合 せ** 高齢社会対策課 介護予防係 ☎5984-2094

ほかにも「ねりま ゆる×らく体操」「ねりま お口すっきり体操」「すこやか健口教室」があります。問合せ先や内容については48ページをご覧ください。



## 料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」で健康長寿

いきいきとしたシニア世代を送るためには、健康が基本です。その健康を支えているのが、毎日の食事と、それをしっかり噛みくだき、安全に飲み込む口の力です。

区では、高齢者の健康長寿を応援する、料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」を作成しました。料理は全部で71種類。若さを保つためにたんぱく質を摂る「わかわかごはん」といつまでもおいしく食事を楽しむために噛む力を衰えさせない「かむかむごはん」です。「簡単・おいしい・経済的」な料理を通して健康長寿を目指しましょう。



料理本「練馬発 わかわか かむかむ 元気ごはん」は、図書館、はつらつセンター、敬老館、地区区民館等の区立施設や、区内医療機関、区ホームページ、高齢者向けホームページ（113ページ）でご覧になれます。

また、区民情報ひろば（練馬区役所西庁舎10階）にて、販売しております。（1冊300円）



作ってみませんか

### 豚肉ともやしのレンジ蒸し

#### 【食材量（2人分）】

豚もも薄切り肉	120g
にんじん	3cm
もやし	1袋
にら	1/2束

#### 【調味料】

ポン酢しょうゆ	適宜
---------	----

#### 【栄養価】

1人分 129kcal、たんぱく質16.9g、脂質3.6g、塩分1.2g

皿に野菜・豚肉をのせ、チンするだけでできる一品



#### 【作り方】

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。にんじんは短冊切り、にらは4cm長さに切る。
- ② 耐熱皿に、もやし、にら、にんじんの順にのせ、豚肉を上を広げる。
- ③ ラップをして電子レンジで5分（600W）加熱する。ポン酢しょうゆでいただく。