

保健とスポーツの連携事業 羽村市健康・スポーツフォーラム

毎日元気に過ごすための健康とスポーツに関する知識が
いっぱい！2つのテーマで運動に関する講演を行うほか、貧
血の指標となる「ヘモグロビン値」の測定も行います。

日時 3月10日(土)①午前9時30分～10時15分②午前10時
30分～正午
※午前9時～9時30分に希望者のみヘモグロビン値測定を
行います。

会場 スポーツセンター2階会議室

対象 20歳以上

定員 50人(先着順)

費用 無料

持ち物 筆記用具

内容

①「スポーツ貧血の予防について」…講師 寺田匡宏さん
(全薬工業(株)薬剤師)

②「毎日をアクティブに暮らすために」…講師 島啓子さん
(JCCAアドバンストレーナー・健康運動指導士・稲城
市総合型地域スポーツクラブ会長・NPO法人iクラブ)
※1テーマのみの受講も可能です。

共催 羽村市教育委員会・(一社)はむら総合型スポーツ
クラブはむすぽ
協力 羽村市健康課・NPO法人羽村市体育協会・堀松ス
ポーツ行政研究所

申込み・問合せ 3月4日(日)までに「住所・氏名・電話番号・
年齢」を電話・ファクス・Eメールまたは直接スポーツセ
ンターへ☎5555-0033 FAX554-9974
✉s705005@city.hamura.tokyo.jp (祝日以外の月曜日
は休館日)

※電話・直接の場合は、午前9時～午後5時です。

運動健康増進プログラム 「歩こう会」のお知らせ



体験

□心拍数を目安にした運動負荷量の設定について

講師 相原圭太さん(杏林大学理学療法学科助教)、楠田
美奈さん(杏林大学看護学科助教)

共催 羽村市・杏林大学

申込み・問合せ 2月16日(金)～3月16日(金)(土・日曜日を除
く)の午前8時30分から午後5時までに、電話または直接
保健センター☎624へ

子育て応援フォーラム

1歳児教室

「1歳ちゃん集まれ〜!」

2月の開催日

日時 2月27日(火)午前10時30分～
11時45分(受付は午前10時～)

会場 保健センター

対象 市内在住の1歳から1歳2
か月になるお子さんとその保護者
(初めて参加する方に限ります)

※対象のお子さんのみ参加できます。
兄弟姉妹などの参加はできません。

参加費 無料

持ち物 母子健康手帳

内容 1歳児の特徴、生活リズム、
卒乳、遊び方、事故予防について
など

申込み・問合せ 事前に、電話また
は直接子育て相談課相談係(保健
センター内)☎693へ(土・日曜日、祝
日を除く午前8時30分～午後5時)

愛情\ギョッ/と
ず〜っと
はむら

大気汚染医療費助成制度改正

東京都大気汚染医療費助成制度の改正に伴い、平成30年4月から、一部自己負担が生じます。

対象は、現在認定を受け、医療券を持っていて、生年月日が平成9年4月1日以前の方です。

内容

①平成30年4月1日以降の診療分から、認定された疾病に対する保険診療の窓口支払額のうち、月額6000円までが自己負担となります。

②月額の自己負担額は、各医療機関などで「自己負担限度額管理票」に記載してもらい、管理します。

③同じ月に支払った各医療機関などの医療費を合算し、月額の合計が6000円に達したときは、その月はそれ以上の自己負担はありません。

※「自己負担限度額管理票」は、平成30年4月1日から使用する新しい医療券と一緒に送られてきます。受診の際は、医療券と「自己負担限度額管理票」を必ず医療機関などの窓口で提示してください。
※18歳未満の方はこれまでと同様、窓口での自己負担はありません。

医療券の更新も忘れずに

現在認定を受けている方で、認定期間満了後も引き続き助成を受けるためには、更新手続きが必要です。認定期間満了の1か月前を目安に手続きをしてください。

■生年月日が平成9年4月1日以前の方は、認定期間満了までに更新手続きを行わない場合、資格喪失となり、再度認定はできなくなります。

※詳しくは、東京都福祉保健局ウェブサイトをご覧いただくか、お問い合わせください。

問合せ

□手続きについて：保健センター(内)623
□制度について：東京都福祉保健局 環境保健衛生課 ☎03-53320-4492



シリーズ 地球温暖化対策 いま、行動しよう！ 第38回 環境に優しい発電を

エコ 先生、1月は久しぶりの大雪でしたね。

クール先生 そうだね。4年ぶりに東京に大雪警報が出たね。最近では、各家庭でも太陽光発電が増えているけれど、

今回のような大雪が降ると太陽光パネルに雪が積もってしまうので、発電量が落ちてしまうという課題もあるんだ。

エコ 寒くなると暖房器具などで電気の消費量が増えるのに、発電量が落ちると困りますね。

クール先生 太陽光発電のような再生可能エネルギーは、天気の影響を受けやすく安定した電力の供給ができなくなってしまうことも考えられるね。そこで、特定の発電方法に頼るのではなく、発電方法を多様化して発電量低下のリスクを分散しておく必要があるんだ。これを「エネルギーミックス」と言うんだよ。

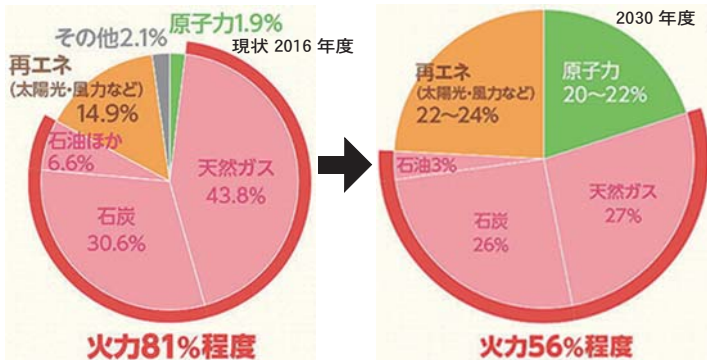
エコ 火力発電や水力発電などいろいろな電力を混ぜて使うということですね。

クール先生 日本では現在、天然ガスや石炭などの化石燃料による火力発電の割合が約8割を占めているんだ。だいぶ偏っているね。国は、2030年度までに火力発電を5割程度に下げて、



▲クール先生

■国が目指すバランスの取れた電源構成



※四捨五入の関係で合計が合わないことがあります。
(出典) 経済産業省「長期エネルギー需給見通し」、電力広域的運営推進機関「平成29年度供給計画の取りまとめ」をもとに作成

原子力と再生可能エネルギーの割合を増やそうとしているんだよ。

エコ 火力発電は地球温暖化の原因となる二酸化炭素の排出量が多くなってしまうので、エコな発電方法が増えていくと良いですね。

クール先生 日本は世界的に見ても化石燃料による発電の比率が高いのでエネルギーミックスによるバランスの取れた電源構成が求められているんだよ。



▲エコちゃん

問合せ 環境保全課環境保全係 ☎226