

人との間隔はできるだけ2メートル空けましょう。「密閉」「密集」「密接」を避け、こまめに手洗いを。外出時は症状がなくてもマスクを着用しましょう。

国保

国民健康保険加入者 医療費適正化事業

次の①～③の事業を、市が委託した業者が行います。

- ①ジェネリック差額通知の送付
②糖尿病性腎症重症化予防事業
③この通知書はお知らせです。手続きの必要はありません。

対象 1～11月に国民健康保険を... 送付回数 9月～令和3年2月に6回

対象の方には、参加案内を送付するほか、電話で勧奨を行います。保健指導に出席を希望する場合は、かかりつけ医に相談の上、参加同意書を市民課保険係へ

健康

65歳以上の成人歯科健康診査

受診機会のある方は受けられません。健康保険証を持参してください。

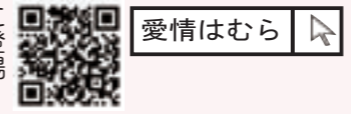
期間 9月1日(火)～10月31日(土)
対象 6月1日現在、市内在住の65歳以上の方
費用 無料(年1回)

内容 問診、現存歯・義歯の状況、口腔衛生状態、歯周病の状況把握など
受診方法 市内歯科健康診査協力医療機関へ事前に予約の上、受診
※現在、歯の治療中の方、勤務先などで

はむら家族プロジェクト



羽村市で子育てを楽しんでいる「はむら家族」に登場していただいています。今回は「関根さんファミリー」です。
【撮影場所】WABOKU CAFE TOKYO



綾乃さん(ママ)からの一言
羽村市は子育て家族に対して優しいまちだと思います。ベビーカーを押していると、段差で「手伝いますよ」と声をかけてくれるし、公園ですれちがうと「かわいいね」ととてもフレンドリーです。赤ちゃんや子どもを連れていても快く迎え入れてくれ、すぐに手を貸してくれるお店が多いです。「WABOKU CAFE TOKYO」もそう。おいしいコーヒーとハンバーガー、優しい笑顔に幸せを感じます。
※「東京で子育てしやすいまち」羽村市の魅力やはむら家族の写真・コメントを市公式PRサイトで公開しています。「愛情はむら」で検索してください。
問合せ 広報広聴課シニアプロモーション係 342

日 日時 期 期日 会 会場 対 対象 定 定員 費 費用 持 持ち物 内 内容 講 講師
主 主催 共 共催 受 受付 資 応募・申込資格 申 申込み 問 問合せ

Table with 3 columns: 実施機関, 番号, 特別相談期間. Includes contact info for suicide prevention and other services.

Table with 3 columns: 実施機関, 番号, 特別相談期間. Includes contact info for bereavement support and other services.

市の相談
市ではさまざまな相談を受け付けています。18ページをご覧ください。
糖尿病患者さんと糖尿病予備群の方のための「糖尿病1日教室」

Table with 3 columns: 期 日, 時 間, 会 場. Lists dates and times for various events.

対 糖尿病患者、糖尿病予備群の方 定 各回25人(先着順) 内 ①糖尿病について(糖尿病専門医) ②食事療法について(管理栄養士) ③運動療法(トレーナー)の講演
申・問 事前に、(一社)西多摩医師会へ ☎ 0428-23-2171



ところといのちの講演会 (オンライン開催)
「メンタルヘルス・ファーストエイド講習～身近な人のこころの不調に気づいたら?～」
日 10月3日(土)午後1時30分～4時 対 都内在住・在学の、医療・保健・福祉・法律・教育などの仕事を志す学生 講 齋藤百枝美さん(元帝京大学薬学部教授、現東京薬科大学客員教授)
※詳しくは東京都福祉保健局ウェブサイトをご覧ください。

「野菜メニュー店」で野菜をたっぷり食べませんか
1日に摂りたい野菜の量(目標量)は350gです。東京都内には、1食でこの約3分の1の120gが食べられるお店「野菜メニュー店」が約450店あります。健康的な食生活のため、外食の時に「野菜メニュー店」を活用してください。



飲食店の皆さん「野菜メニュー店」になりませんか
東京都では都民の健康づくりをサポートする「野菜メニュー店」を募集しています。ぜひ協力してください。
詳しくは、西多摩保健所ウェブサイトをご覧ください。

西多摩保健所 ☎ 0428-22-6141

自殺防止!東京キャンペーン【東京都の相談窓口】

9月は東京都の自殺対策強化月間です。

特別相談(無料)
LINE相談
東京都福祉保健局公式LINEアカウント【相談ほっとLINE@東京】「生きるのがつらいと感じたら…」メニューから相談を受け付けています。
日 毎日午後3時～10時(受付:午後9時30分まで)
※実施は年度内を予定
※利用方法など詳しくは東京都福祉保健局ウェブサイトを確認してください。

特に記載のない場合の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です

※情報アラカルトは、16ページから右へ読み進めてください。