

健康

高齢者インフルエンザ予防接種

65歳以上の方がインフルエンザの予防接種を受ける場合は、市が費用の一部を補助します。期間内に1回接種することができません。各医療機関への予約が必要です。

期間 10月1日(金)〜令和4年1月31日(月)

対象 接種日当日、市内在住で次の①または②に該当する方

①65歳以上の方

②60歳以上65歳未満で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害により、日常生活が極度に制限され、身体障害者手帳1級相当の方(身体障害者手帳または医師の診断書が必要です)

会場 市内実施医療機関

※西多摩地域の一部の医療機関でも可能です。詳しくは問い合わせください。

費用 2500円

※接種を受ける医療機関に支払ってください。生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者は全額免除します。医療機関へ受給証明書などを提出してください。

持ち物 健康保険証

申込み 各医療機関へ電話で予約

※インフルエンザ予防接種は、新型コロナワクチンなど、ほかの予防接種を受けた日から14日以上あけて接種してください。詳しくは各医療機関、または問合せ先へ

問合せ 健康課(保健センター内) 623

10月は乳がん月間、乳がん検診実施中

日本人女性の15人に1人が乳がんにかかるといわれていますが、早期に発見すれば治る確率の-highがんです。早期発見のために2年に1回は検診を受けましょう。

市では乳がん検診の申込みを受け付けています。予約枠に限りがあるため、検診期間内であっても受けられない場合がありますので、早めに保健センターに申し込んでください。

検診期間 12月28日(火)まで

乳がん検診を無料で受診できるクーポン券を送付しています

対象 昭和55年4月2日〜昭和56年4月1日生まれの女性

有効期限 12月28日(火)

申込み・問合せ 健康課(保健センター内) 623

新型コロナウィルス感染症に負けない!

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) 626

コロナ禍の今こそ禁煙を、くなくそう望まない受動喫煙

喫煙は、新型コロナウイルス感染症の重症化リスクを高めるだけでなく、がんをはじめとするさまざまな病気の原因になります。日本呼吸器学会は、新型コロナウィルス感染症患者のうち、喫煙者は非喫煙者と比べて、人工呼吸器を装着する、あるいは死亡する割合が3倍以上と報告しています。

受動喫煙をなくそう

在宅勤務や外出自粛により、自宅で過ごす時間が増える中、同居する家族が受動喫煙してしまう場面が多くなっていますか。この機会に、自分と家族のために「卒煙」を考えてみましょう。

行動を切り替える

朝、起きて吸いたくなったら、コップ1杯の水を飲んだり、食後の一服をしないようすぐ歯磨きしたり...ちよとした工夫で喫煙習慣を変えてみましょう。

卒煙宣言をする

意志を強く持ち、同僚からのちよと一服の誘いをきちんと断るために、職場の人に宣言するのも良い方法です。職場

に禁煙仲間を作れば、一緒に卒煙を目指して頑張れます。

禁煙のススメ

禁煙に遅いということはありません。禁煙したその日から体は改善し、病気のリスクも下がります。禁煙にチャレンジしてみよう。

※出典 日本呼吸器学会「新型コロナウィルス感染症とタバコについて」から抜粋/東京都福祉保健局「タバコをやめませんか?禁煙でみんな幸せに」から抜粋

☆羽村市健康増進計画「健康はむら21」では、「喫煙と健康の関係について知る」「分煙を徹底する」ことを目標に掲げています。

健康課(保健センター内)では、保健師・管理栄養士による体調や食事、こころの相談に応じています。気軽に相談してください。

15日市を行います

焼きそばやコロッケ、和菓子、羽村米など、羽村の逸品を用意してお待ちしています。

日 10月15日(金)午前9時〜午後3時 会 観光案内所(羽村市羽東1-13-15)

問 商業協同組合 ☎ 555-5421

第234回東京都都市計画審議会傍聴者募集

日 10月26日(火)午後1時30分から 会 東京都庁内会議室 定 15人(申込多数の場合は10月14日(木)に公開抽選) 申 10月7日(木)まで(当日消印有効)に、往復はがきに「住所、氏名、電話番号、傍聴希望の旨」を記入し、郵送で、東京都都市整備局都市計画課へ 〒163-8001 東京都新宿区西新宿2-8-1

※申込みは1人1通のみ 決定通知書を送付します。

※会議は一部非公開となります。

※新型コロナウイルス感染症対策として、マスクの着用や別室での傍聴などのご協力をお願いします。

※詳しくは、東京都都市整備局都市計画審議会ウェブサイトを確認してください。

問 東京都都市整備局都市計画課 計画監理担当 ☎ 03-5388-3225

10月〜令和4年3月の間に東京都シルバーパスを新規購入する方へ

都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)・都内民営バスなどが利用できる「東京都シルバーパス」の購入には申込みが必要です。

対 都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方を除く) 有効期限 令和4年9月30日(金) 申 満70歳になる月の初日から申込み可能。最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などのシルバーパス発行窓口に申し込んでください。

※詳しくは、東京都シルバーパスウェブサイトを確認するか、問い合わせください

問 東京バス協会シルバーパス専用ダイヤル ☎ 03-5308-6950

東京都子育て支援員研修(第3期)受講者募集

地域型保育や一時預かり事業、企業主導型保育事業などに必要な知識や技術を身に付けるための養成研修です。

期 12月から順次開始 会 地域保育コース...オンライン/地域子育て支援コース、放課後児童コース...新宿・飯田橋など 対 都内在住・在勤で、子育て支援員として就業する意欲のある方 申 10月1日(金)〜15日(金)(必着)に、所定の申込書を郵送(簡易書留)

※詳しくは、募集要項(羽村市役所2階子育て支援課で配布)または東京都福祉保健財団ウェブサイトをご覧ください。

問 地域保育コース... (公財)東京都福祉保健財団 ☎ 03-3344-8533 / 地域子育て支援コース・放課後児童コース... (株)東京リーガルマインド ☎ 03-5913-6225

今日から骨コツ筋力アップ教室

日 11月5日(金)〜12月24日(金)の毎週金曜日、午後2時〜3時(全8回) 会 スポーツセンター

トレーニングルームスタジオ 対 65歳以上 定 20人(申込順) 費 市内在住・在勤...1,200円/市外...1,760円 持 運動に適した服装、タオル、ふたつきの飲み物、室内用運動靴など 内 ミニ講義(骨粗しょう症、筋力トレーニングについて)、有酸素運動、筋力トレーニングなど 申 10月1日(金)〜31日(日)の午前9時〜午後4時30分に、直接、スポーツセンター2階トレーニングルームへ(祝日以外の月曜日休館)

問 NPO法人羽村市体育協会 ☎ 555-1698

見直しませんか 耐震化対策 令和3年度耐震キャンペーン

いつ来るかわからない首都直下地震に備えて、建築物の耐震化対策を進めましょう。

■建物の耐震改修工法などの展示会、震災写真・都の取り組み等のパネル展示、耐震化個別相談会

日 10月17日(日)午前10時〜午後4時 会 としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)

■耐震改修成功事例見学会

日 第1回...10月8日(金)、第2回...令和4年1月15日(土)各日午後3時〜5時 会 第1回...シャルマン荻窪、第2回...錦糸町グリーンプラザ 定 各回10人程度 申 電話またはEメールで耐震キャンペーン事務局へ ☎ 03-3824-7239(午前9時〜午後8時)

✉ taishin@e.try-sky.com

※詳しくは、東京都耐震ポータルサイトの「2021年度キャンペーン」をご覧ください。

問 東京都都市整備局建築企画課 ☎ 03-5388-3339

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、12ページから右へ読み進めてください。