



みんなで続ける！介護予防体操 簡単筋トレで、フレイル・感染症に負けない体力をつける

みんなで続けやすい簡単な筋トレで体力低下を予防しましょう！
現在YouTubeで公開している羽村市フレイル予防体操を、リハビリテーション専門職が紹介します。

日時 10月6日(金)午前10時～11時30分
会場 コミュニティセンターホール

対象 介護予防に関心のある方
※体操は椅子を使った、体力に自信のない方向けのものをを行います。
定員 10人(申込順)
持ち物 汗拭きタオル、飲み物、筆記用具

※運動ができる服装でお越しください。
内容 介護予防、「フレイル」とは何か、体操実技、体操を継続するための「3か月応援メニュー」

申込み・問合せ 10月5日(木)午後5時までに、電話、Eメールまたは直接高齢福祉介護課介護予防・地域支援係(内)197へ
☐304200@city.hamura.tokyo.jp
※Eメールで申し込むときは、件名に「みんなで続ける！介護予防体操申込み」、本文に「住所、氏名、連絡先」を記入してください。



65歳以上の成人歯科健康診査

期間 9月1日(金)～10月31日(火)
対象 6月1日現在、市内在住の65歳以上の方(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し受診

※現在、歯の治療中の方、勤務先などで受診機会のある方は受けられません。
※健康保険証をお持ちください。
※実施協力医療機関について詳しくは、市公式サイトをご覧ください。

問合せ 健康課(保健センター内) 626



健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) 624

世界から和食が注目される理由の1つに、健康的であることが挙げられます。しかし塩分が多い点が課題です。

日本人は他国と比べて塩分を多く摂っている

日本人は1日約10gの塩分を摂っています。これはWHOが推奨する食塩摂取目標量(1日5g未満)の約2倍です。また健康寿命を阻害している最大の要因は脳卒中や心臓病で、その予防として減塩が重要です。

早い時期からの減塩の積み重ねが、将来の高血圧を予防

35歳の男性が1日14gの塩分を摂取し続けた場合、30年後には高血圧のレベルに達するが、1日7gだと高血圧のレベルに至らないという研究結果が得られました。若い頃から塩分摂取量を少なくすれば、加齢による血圧上昇を抑える効果が期待できるのです。20歳以上の全ての年代で、塩分摂取量が多い状況です。子どもの頃から薄味に慣れ、塩分を控えましょう。

おいしく減塩 1日マイナス2g
～9月は食生活改善普及運動月間～

減塩のポイント

- おいしく減塩1日マイナス2g
- 減塩食品・減塩調味料を活用
大きじ1杯のしょうゆを40%減塩のしょうゆに置き換えると、塩分摂取量を約1g減らすことができます。
- 塩分が多い食品は、回数や量を減らす
【塩分が多く含まれる食品例】
汁もの(みそ汁、スープ)、漬物、加工品(塩蔵魚、ちくわ、ハム、ウィンナーなど)、麺類、味付き主食(チャーハン、ちらしずしなど)
- ※みそ汁を1日2杯から1杯にする
と、食塩摂取量を1～2g減らすことができます。

□味が物足りないと感じたら、香り・辛味・酸味を加える
酢、レモン汁、ねぎ、青じそ、ごま、七味唐辛子、こしょう、カレー粉など

□調味料は卓上に置かない
「味を見る前に何となく調味料をかける」習慣を防ぎます。



新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」が始まります

期間 9月20日(水)～令和6年3月31日(日)
対象 初回の接種を完了した生後6か月以上の方
使用するワクチン オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン
接種会場

接種会場	対象
S&Dスポーツアリーナ羽村	12歳以上の方
市内個別医療機関	生後6か月以上の方

※秋開始接種のS&Dスポーツアリーナ羽村での集団接種は、9月20日(水)～10月29日(日)です。

64歳以下で接種を希望する方は申請が必要

64歳以下の方には接種券一体型予診票の一律発行はしないため、希望する方は次のいずれかの方法で申請してください。

- ①市公式サイト内の専用フォームから
- ②羽村市コロナワクチンコールセンターに電話で申請



※65歳以上で「春開始接種」を受けたい方には、「秋開始接種」の接種券一体型予診票を順次送付します。「春開始接種」を受けていない方は、持っている接種券一体型予診票を使用して「秋開始接種」を受けてください。
※紛失した場合は再発行します。羽村市コロナワクチンコールセンターに連絡してください。

◇秋開始接種予約受付 9月5日(火)午前9時から
インターネット予約サイトまたは羽村市コロナワクチンコールセンターで予約してください。

▼▼ スマートフォン体験会 ▼▼

スマートフォンをまだ持っていない方や不慣れな方が、楽しみながら活用を体験できる、教室形式の体験会です。

日時 10月7日(土) 午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分 **会場** コミュニティセンター第一研修室 **対象** 都内在住の60歳以上で、スマートフォンを持っていないか不慣れな方

定員 各回20人(申込多数の場合は抽選。結果は抽選に外れた方のみ連絡) **内容** 電源の入れ方、文字入力、安全に使用するための知識、SNS・チャット・ビデオ通話等 **講師** 東京都委託のスマートフォン専門講師 **主催** 東京都デジタルサービス局戦略部

65歳以上の方は接種日時を指定

※一部の方は対象外
次の①～③の全てに当てはまる方は、あらかじめ接種日時を指定します。接種券一体型予診票とは別に、接種日時を記載した通知を送付します。

- ①接種券一体型予診票を発送する時点で羽村市に住民票がある方
 - ②9月1日現在65歳以上の方
 - ③令和5年5～6月にS&Dスポーツアリーナ羽村で新型コロナワクチン接種を受けた方
- ※接種日時を指定する通知が届いても、接種は義務ではありません。最終的には本人が納得した上で接種を受けるか判断してください。

令和5年春開始接種は9月19日(火)で終了

65歳以上の方や、基礎疾患などのある方を対象とした「令和5年春開始接種」は9月19日(火)で終了します。
※市内での接種は終了しています。東京都大規模接種会場を利用してください。

問合せ 羽村市コロナワクチンコールセンター ☎0570-030207
受付 午前9時～午後5時(日曜日、祝日を除く)
※電話リレーサービスの利用を希望する方はコールセンターの番号では利用ができませんので、健康課の番号を利用してください。
健康課 ☎042-555-1111 (内)628～630

申込み・問合せ 9月29日(金)までの午前9時～午後5時に、必要事項を、電話またはファクスで、スマートフォン普及啓発事業事務局へ ☎050-5536-6049 FAX 050-3588-6337 (土・日曜日、祝日を除く)

【必要事項】希望の日時・会場、カナ氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、スマートフォンを持っているか/持っていないか、スマートフォンの試用を希望するか/希望しないか

※体験参加者でスマートフォンを持っていない方を対象に、スマートフォン試用(試用期間:約1か月)の申込みを受け付けます。
※自分のスマートフォンについて相談したい場合は、お持ちください。