

体組成測定会

体組成計で筋肉量や体脂肪率、基礎代謝量などを測ってみましょう。保健師などが結果を解説します。

日時 7月29日(月)午前9時30分～11時30分(所要時間15分間)

会場 保健センター

定員 18人(申込順)

※ペースメーカーなど、医療用電気機器を装着している方は測定できません。

※健康手帳のある方はお持ちください。

申込み・問合せ 7月1日(月)～26日(金)に

電話またはEメールで健康課(保健センター内) 内626へ

☎ 305000city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む場合は、本文に「氏名、電話番号、生年月日」を記入してください。

カラダ塾 夏こそ「ちよい足」で血糖対策！糖尿病予防！

血糖値を上げにくい食品、ついでにできる運動を「ちよい足」して、暑い季節を元気に過ごしましょう。

日時 7月30日(火)午前10時～午後0時30分

会場 保健センター

定員 20人(申込順)

対象 市内在住の方

費用 調理実習代300円

持ち物 筆記用具、エプロン、バンダナ、健康手帳(持っている方)、マスク

※調理実習中のマスク着用にご協力ください。

内容 健康講座、調理実習、個別相談(希望者)

申込み・問合せ 7月2日(火)から、電話またはEメールで、健康課(保健センター内) 内624へ

☎ 305000city.hamura.tokyo.jp

※Eメールで申し込む場合は、本文に「①氏名 ②年齢 ③日中連絡のつく電話番号 ④住所」を記入してください。

带状疱疹予防接種費用の一部を助成

接種期間 7月1日(月)～令和7年3月31日(月)

対象 次の①②の両方に当てはまる方

①接種日当日に市内在住の50歳以上の方

②過去に羽村市またはほかの市区町村から带状疱疹予防接種費用の助成を受けていない方(不活化ワクチンの1回目接種で助成を受けた方で、同ワクチンの2回目接種の助成を受ける方を除く)

接種会場 市内実施医療機関(直接予約)

※実施医療機関は、市公式サイトを確認

するか問い合わせてください。

助成額 ワクチンの種類ごとに、1回につ

※次の金額を上限に助成

○生ワクチン：4000円

○不活化ワクチン：1万円(不活化ワクチンは2回まで助成)

※接種費用の総額から助成額を引いた額を医療機関に支払ってください。

※接種費用や取り扱うワクチンの種類は医療機関によって異なります。

※対象者と助成額は右記と同じです。

■全額自費で接種を受けた方へ

助成金の払戻しが受けられます

次の期間内に全額自費で带状疱疹予防接種を受けた方は、助成金の払戻しが受けられます(要申請)。

※対象者と助成額は右記と同じです。

払戻しの対象となる接種期間

令和6年4月1日～6月30日

※期間外に受けた接種については払戻しは行いません。

※接種を受けた医療機関の所在地は問いません。

※詳しくは、市公式サイトを確認するか問い合わせてください。

申請方法 必要書類を郵送または直接、保健センターへ

必要書類

(1)申請書兼請求書

(2)接種の記録がわかる予診票の写し

(3)領収書の原本

(4)振込先の口座番号、名義人がわかるもの(通帳の写しなど)

(5)委任状(振込先口座の名義人と申請者

が異なる場合のみ)

(6)助成金交付申請用証明書(2)または(3)が用意できない場合のみ)

※(1)と(6)は保健センターで配布するほか、市公式サイトからダウンロードすることができま

申請期限 令和7年2月28日(金)

問合せ 健康課(保健セン

ター内) 内627

国民年金には、所得が一定以下の方の保険料を免除、または納付を猶予する制度があります。離職した方は、特例として保険料が免除される場合があります。

7月1日(月)から、令和6年7月分～令和7年6月分の免除・納付猶予申請の受け付けを開始します。

免除申請時点の2年1か月前の月分までしかのぼって申請ができます。詳しくは、問い合わせてください。

【申請に必要なもの(窓口申請用)】

年金手帳、基礎年金番号通知書

※前年の所得をもとに日本年金機構による審査があります。所得が未申告の場合は、事前に申告してください。

年金

国民年金保険料の免除・納付猶予

健康管理術

問合せ 健康課(保健センター内) 内625

歯周病ってどんな病気？ 歯周病マメ知識

歯周病とは、細菌の感染によって引き起こされる炎症性の疾患です。むし歯は、歯そのものが壊れていく病気ですが、歯周病は歯ぐきや歯を支える骨などが壊され最後には歯が抜け落ちてしまう病気です。歯周病は、40歳以上の日本人の約8割がかかっているといわれ、歯が失われる原因として最も多くなっています。

歯周病の原因

口の中には多くの細菌が潜んでおり、歯磨きが充分でなかったり、砂糖を過剰に摂取すると細菌がネバネバした物質を作り出し、歯の表面にくっつきます。これを歯垢(プラーク)といい、粘性が強いのでうがいをした程度では落ちません。歯垢には歯周病を引き起こす細菌が多く存在しており、歯肉に炎症を引き起こします。歯垢は取り除かなければ硬くなり、歯石といわれる物質に変化し、歯の表面に強固に付着します。歯垢は歯磨きやフロスで落とすことができますが、歯石になつてしまうと歯磨きだけでは取り除くことができません。

歯周病を予防するために

(1)定期的に歯科健診を受ける

羽村市では、40歳以上の市民対象の成

人歯科健診を行っています

(40～64歳の方は6～7月、65歳以上の方は9～10月)。

(2)セルフケア

予防には毎日の歯磨きなど自分で行う「セルフケア」が基本です。正しい歯磨きで歯周病の原因となる歯垢を取り除きましょう。

(3)歯科医院でのプロフェッショナルケア

毎日自分でしっかり歯磨きをしていても歯ぐきの中の清掃や歯石の除去はなかなかできません。自分だけではケアしきれない部分を補ってくれるのが、歯科医や歯科衛生士が行うプロフェッショナルケアです。

【参考：日本臨床歯周病学会「歯周病について」

保健センターでは、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。

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」

歯磨きをしながら「あなたにピッタリな歯の磨き方」