

二次元コードのついてる記事は、その二次元コードをスマートフォンなどで読み取る、市公式サイトなどで詳しい内容を確認したり、そのまま申込みを進めたりすることができます。

あなたの健康を応援!

【带状疱疹および肺炎球菌予防接種の共通事項】

対象 市内に住民票があり、過去に一度も受けたことがなく、接種を希望する方

実施場所 市内協力医療機関（直接予約）

助成回数 期限内1回（带状疱疹不活化ワクチンは2回）

※協力医療機関以外および接種期間後に接種をした場合は全額自己負担です。

※接種には市が発行する「助成（券）ハガキ」が必要です。

問合せ 健康課☎627

助成 带状疱疹定期予防接種費用の一部

今年度中に65・70・75・80・85・90・95・100歳を迎える方には、4月中に「助成（券）ハガキ」を送付します。

※60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、接種を希望する方は健康課に連絡してください。



▲市公式サイト

助成額 生ワクチン…4,000円

不活化ワクチン…10,000円（期限内2回）

助成 高齢者肺炎球菌感染症予防接種～ワクチン、助成額、自己負担額の変更～

65歳の方には、誕生日の前月下旬に「助成（券）ハガキ」を送付します。

※接種日当日60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能に自己の身の日常生活活動が極度に制限される程度の障害およびヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害があり、身体障害者手帳1級を持っていて接種を希望する方は、健康課に連絡してください。



▲市公式サイト

助成額（令和8年度） 5,500円

※昭和35年4月2日～昭和36年4月1日生まれの方には、令和7年度中に「助成（券）ハガキ」を送付済みです。紛失した方は健康課に連絡してください。

助成 大人の風しん予防接種費用の一部

対象 市内に住民票がある19歳以上の方で、次のいずれかに該当し、風しんの抗体価が低い方

- (1)妊娠を予定または希望している女性
- (2)妊婦または(1)の同居者

※予防接種の前に抗体検査が必要です。

助成額 麻しん風しん混合ワクチン…5,000円
風しんワクチン…3,000円

【無料抗体検査の対象とならない方】

- ①過去に2回以上風しんの予防接種を受けた方
- ②過去に本事業を利用して抗体検査を受けた方
- ③抗体価が不十分であることが判明している方

申込み 右の二次元コード、郵送または直接、健康課☎627へ



▲市公式サイト

みんなで続ける！ 大人ダイエット60日コース

昨年の参加者からは「体重をグラフ化したら、自分の体重の増減がよく分かった」「ダイエットの正しい方法と知識が身に付いた」「みんながいたから最後まで楽しく頑張れた！」などの声をいただいています。

開催日時

回	期日	時間
1回目	5月19日(火)	いずれも午前10時～午後0時30分
2回目	6月2日(火)	
3回目	7月28日(火)	

会場 保健センター

対象 市内在住で5月19日時点70歳以下の方
※特定保健指導対象者の方は参加できません。

※全日程参加できない方は相談してください。

定員 12人（申込順）

費用 1・3回目各300円（調理実習代）

申込み・問合せ 4月2日(木)から、右の申込フォーム、または電話で、健康課☎625へ



▲申込フォーム

胃がん・肺がん検診（第1期）

日時 6月10日(水)～13日(土)の各日午前8時～正午（時間指定不可）

会場 保健センター

対象 市内在住で、検診日現在40歳以上の方

費用 各500円（いずれもX線撮影）
受診できない方（胃がん…①～⑦／肺がん…①～④）

- ①妊娠中または妊娠の可能性がある方、授乳中の方
- ②検診を受ける部位に病気があり治療中、または経過観察中の方
- ③職場で受診する機会のある方
- ④検査時補助を必要とする方
- ⑤ペースメーカーなどの人工物を装着している方
- ⑥腸閉塞の既往、バリウム製剤にアレルギーのある方
- ⑦過去1年以内に開腹手術、整形外科手術をした方、または心筋梗塞、脳梗塞などを発症した方

定員 各日各検診80人（申込多数の場合抽選）

※5月下旬に受診決定者に受診券を送付します。

申込み 4月1日(水)～15日(水)(必着)に、必要事項を、下の申込フォームまたは郵送で、健康課へ

- 【必要事項】①検診希望日（第1希望、第2希望、いつでも可）②希望する検診名 ③住所 ④氏名（フリガナ）⑤生年月日および年齢 ⑥連絡先（日中連絡可能な電話番号）

※1人1枚の申込みが必要です。

※はがきまたは封書で申し込んでください。往復はがきにする必要はありません。

※令和8年度から国の指針に基づき、喀痰検査は行いません。



▲申込フォーム

問合せ 健康課☎626

申込先・問合せ 健康課（保健センター内）

〒205-0003 羽村市緑ヶ丘5-5-2

☎555-1111 FAX 554-4767

✉s305000@city.hamura.tokyo.jp

年金のお知らせ

令和8年度 国民年金



問合せ 青梅年金事務所☎0428-30-3410 / 市民課高齢医療・年金係☎135

▲詳しくはこちら（市公式サイト）

▼国民年金保険料

令和8年度の国民年金保険料は、4月分から月額1万7920円となります（前年度から410円引き上げ）。納付書は4月上旬に日本年金機構から送付されます。
納付書を確認し、金融機関、郵便局またはコンビニエンスストアで期限内に納めてください。割引制度がある便利な口座振替を利用する場合は、口座振替を希望する金融機関または郵便局で手続きをしてください。
※クレジットカード納付については、青梅年金事務所に問い合わせてください。

▼保険料の免除・納付猶予

- 申請できる期間 20歳以上の学生である期間のうち、次の期間
- 過去期間…申請月から2年1か月前まで ※すでに保険料納付済の月を除きます。
- 将来期間…直近の6月分まで
- 申請方法 市役所または年金事務所の窓口で申請

▼学生納付特例制度

- 申請できる期間 20歳以上の学生である期間のうち、次の期間
- 過去期間…申請月から2年1か月前まで ※すでに保険料納付済の月を除きます。
- 将来期間…申請年度未まで ※すでに保険料納付済の月を除きます。

申請方法

- 前年度の申請に基づき令和8年度の在学が確認できた方
：日本年金機構から学生納付特例の継続申請確認通知が送付されます。令和8年度も継続して申請する場合は、同封のはがきに必要事項を記入して日本年金機構に返送
- 継続申請確認通知が送付されなかった方・初めて申請する方
：市役所または年金事務所の窓口で申請 ※離職した方は雇用保険被保険者離職票などが必要になる場合があります。事前に問い合わせてください。

申請に必要なものなど詳しくは、上の二次元コードから確認してください。

特に記載がない場合、市役所の受付時間は土・日曜日、祝日を除く午前8時30分～午後5時です。申込みの記載がない場合は直接会場へ。費用の記載がない場合は無料です。