

健康だより

摂食嚥下機能診療

食事中むせる・唾液が口にたまるなど、飲食に困難を感じ始めたら要注意。誤嚥性肺炎・窒息・低栄養・脱水などを起こしやすくなります。

12月8日(木)午後2時30分～4時30分 保険診療の自己負担内 歯科診療・食事状況の診察 持ち物 健康保険証・飲食物 備考 要予約 問 健康推進課(健康センター) ☎(376)9111

歯周病検診

歯科医院を1年以上受診していない方は歯周病検診を受けましょう。

令和5年3月31日(金)まで 検診通知(対象者に4月下旬に送付済み)に記載の市内指定歯科医院 令和5年3月31日時点の年齢が30・40・50・60・70歳の市内在住者 問診、口腔

内診査、歯肉の検査、相談・検診結果説明 持ち物 検診通知の封筒・健康保険証 電話で、指定歯科医院へ 健康推進課(健康センター) ☎(376)9139

HIV(エイズ)検査のお知らせ

12月7日(水)午後2時～3時 南多摩保健所(永山2-1-5) 30人(先着順) HIV検査(クラミジア・梅毒・淋菌も同時に検査可) 備考 感染の機会から60日経過後に受診。検査は匿名。結果は12月14日(水)午後2時～3時に南多摩保健所で確認 当日直接会場へ 南多摩保健所感染症対策担当 ☎(371)7661

つらいお悩みがある方へ

東京都自殺相談ダイヤルにご相談ください
年中無休・正午～翌朝午前5時30分 ☎(0570)087478

救急診療・電話案内など

救急車を呼ぶべきか迷ったら

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
- 東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- 急患テレホンセンター(多摩消防署内)(24時間) ☎042(375)9999
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898

12月～金曜日の午後6時～翌朝8時、土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時

こども準夜診療所(健康センター内)=小児科
来院前に必ず電話でご連絡ください。
受付時間 午後7時～9時45分 ☎(375)0909

休日診療当番医(医科)
急病人のみ。来院前に必ず要電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。
12月 午前9時～午後5時 持ち物 健康保険証・乳幼児医療証など

| 診療日 | 医療機関名 | 所在地 | 電話番号 |
|----------|--------------|-----------------------|-----------|
| 12/11(日) | 松田医院 | 貝取1-48-1 | (373)3205 |
| 12/18(日) | せいせきサトウクリニック | 関戸1-7-5京王聖蹟桜ヶ丘SC C館1階 | (337)2715 |

※当番医は、都合により変更の場合あり

休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科
来院前に必ず電話でご予約ください。
受付時間 日曜日・祝日の午前9時～午後3時 ☎(376)8009

がん検診「今」見つけて「今」治しましょう

がんは早期発見できれば高い確率で治すことが可能です。しかし、早期のがんはほとんど自覚症状がありません。この機会にがん検診を受けて、健康長寿を目指しましょう。

●がん検診(胃がん・肺がん検診を除く)

令和5年3月31日(金)まで 指定医療機関 内 表1の通り 備考 子宮頸がん・乳がん検診は、受診の際に市からの通知を要持参。紛失した方や前年度未受診の奇数年齢の方は要問い合わせ。大腸がん・前立腺がん検診は、住所と生年月日が分かるもの(健康保険証など)を要持参 電話で、指定医療機関へ 健康推進課 ☎(376)9139

表1 がん検診一覧

| 検診名 | 検査内容 | 対象 | 自己負担(1人あたりの検診費用) |
|-------|---------|--------------------|------------------|
| 子宮頸がん | 細胞診 | 20歳以上の偶数年齢の女性 | 500円(約5,000円) |
| 乳がん | マンモグラフィ | 40歳以上の偶数年齢の女性 | 1,500円(約8,350円) |
| 大腸がん | 便潜血検査 | 40歳以上 | 無料(約1,100円) |
| 前立腺がん | PSA検査 | 50・55・60・65・70歳の男性 | 無料(約2,000円) |

※対象は令和5年3月31日時点の年齢

●胃がん・肺がん検診

令和5年2月28日(火)・3月13日(月) 健康センター 対40歳以上 定 表2のとおり 注意事項 今回は胃がん検診(内視鏡)の実施なし。対象は令和5年3月31日時点の年齢。①②の同日受診可。必要事項の記載がない場合や当日の体調などにより検診を受けられない場合あり。胃・肺の病気の治療中または経過観察中の方などは対象外の場合あり 備考 応募者多数の場合は抽選。申し込み結果は1月中旬ごろ郵送予定。はがきは1

人1枚。胃がん・肺がん検診の両方を申し込む場合も1枚。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ 12月5日(月)～15日(木)必着の、公式ホームページのインターネット手続きまたははがきで、「①②の希望する検診名」申込・検診希望日(第2希望まで)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・生活保護を受給中の方は☎、高度難聴の方はその旨とファクシミリ番号、②を希望する場合で50歳以上の方は喫煙指数(1日の喫煙本数×喫煙年数)・アスベストの作業歴を記入し、〒206-0011 関戸4-19-5 健康推進課 ☎(376)9139、☎(371)1235へ

表2 胃がん・肺がん検診

| 検診名 | 定員 | 費用 | 検査内容 |
|---------------|-----|-------|----------------------------|
| ① 胃がん検診(バリウム) | 45人 | 各900円 | 問診・胃部X線撮影(バリウム) |
| ② 肺がん検診 | 80人 | 各700円 | 質問・胸部X線撮影・喀痰細胞検査(ハイリスク者のみ) |

新型コロナワクチン接種

12歳以上対象のオミクロン株対応ワクチン(BA.4-5対応型)接種

令和4年10月に従来型ワクチンによる2回目接種を受けた12歳以上の方に、12月中旬にオミクロン株対応ワクチン用の接種券を発送します。60歳以上の方で事前に接種日時・集団接種会場・使用ワクチンを指定した上で接種券を送付(指定した接種日時などは接種券に記載。変更可。詳細は、接種券に同封のお知らせ参照)

12歳～59歳の方 接種券が届き次第予約可

従来型ワクチンによる1・2回目接種および小児(5歳～11歳)の1～3回目接種

接種日時など詳細は、公式ホームページをご覧ください。

ワクチン特設ページ

乳幼児(生後6カ月～4歳)用の接種券を発送しました

令和4年6月に生まれた方に、11月30日に、乳幼児(6カ月～4歳)用

ワクチンの接種券を発送しました。接種日時や予約方法などの詳細は、接種券に同封のお知らせまたは公式ホームページをご覧ください。

多摩市に転入した方へ

転入前の自治体が発行した接種券は使用できません。接種を希望する方は接種券の発行申請をしてください。

公式ホームページのインターネット手続きまたは郵送で、必要書類を、〒206-8666健康推進課新型コロナワクチン担当(封筒に「接種券発行申請書在中」と要記載)へ

インターネット申し込みはこちら

ワクチンの効果・安全性

詳細は、接種券に同封のお知らせ・厚生労働省 <https://www.mhlw.go.jp/> (「新型コロナワクチンの有効性・安全性」と検索)をご覧ください。

新型コロナワクチンの接種は強制ではありません

新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター ☎042(313)7003 (土・日曜日、祝日を含む午前9時～午後5時)、☎042(313)7754

いっきいっ トピックス

日本学校歯科医会の歯・口の健康に関する図画ポスターコンクールで多摩市の小学生の作品が佳作に入賞！

歯や口の健康づくりを意識するきっかけとするために毎年実施されている、日本学校歯科医会の図画ポスターコンクールの小学校低学年の部で永野菜々子さん(東寺方小学校3年)の作品が佳作に入賞しました。

永野さんの作品は、東京都学校歯科医会の図画ポスターコンクールで1位に入賞したため、日本学校歯科医会のコンクールに推薦されました。

この他、東京都学校歯科医会のコンクールでは、小学校高学年の部で山口晋吾さん(多摩第三小学校4年)が3位、中学校の部で小山美夕奈さん(和田中学校2年)が2位にそれぞれ入賞しています。

参加した各部門で1位から3位までに同時入賞したのは多摩市初の出来事です。皆さん、おめでとうございます！

☎学校支援課 ☎(338)6879



▲永野菜々子さんの作品

多摩市地域介護予防教室が「私のまちの『通いの場』自慢コンテスト」で優秀作品として受賞！

介護予防リーダーが主体的に運営している「地域介護予防教室」が、厚生労働省が開催するコンテストで全国45団体の中から優秀賞6団体のうちの1つとして選ばれました。

市は平成25年度から介護予防リーダーを毎年養成しています。現在市内17カ所の地域介護予防教室などで「元気アップ体操」を共通のツールとした週1回の活動を、介護予防リーダーが運営しています。新型コロナの影響で地域活動の自粛を余儀なくされた中でも、マスクの着用や消毒の徹底、屋外や広い会場での実施など、さまざまな感染予防策を徹底して活動を継続してきました。

このような活動が評価され、受賞することができました。

今年度立ち上げた2教室(①瓜生元気アップ体操②貝取元気アップうんど教室)は、まだ定員に余裕があります。近くにお住まいの方はぜひ見学にお越しください。

☎毎週水曜日午後1時30分～2時30分 ①瓜生自治会館(永山2-19-17) ②市民活動・交流センター ③高齢支援課 ☎(338)6924、☎(371)1200



▲介護予防リーダーの皆さん

多摩中央公園改修説明会は1月下旬に開催予定です

多摩中央公園は、令和7年1月にリニューアルを予定しています。

リニューアルにあたり、市民の皆さんのご意見を反映させるため、意見交換会・オープンハウス・さまざまな聞き取り調査・外周園路舗装のアンケートを行ってきました。

ご協力いただいた皆さん、ありがとうございました。



▲外周園路舗装のアンケートの様子

いただいたご意見は、公式ホームページに掲載しています。

改修内容の説明会は12月に開催する予定でした。しかしながら、皆さんからいただいたご意見・ご要望をより多く取り入れ、より皆さんに愛される公園とするため、開催日を令和5年1月下旬に延期することとさせていただきます。

詳細な日程は、決まり次第、たま広報・公式ホームページでお知らせします。

☎TAMAセントラルパークJV ☎050(3665)6406、市役所公園緑地課 ☎(338)6953



▲詳細はこちらをご覧ください

多摩市役所本庁舎建替基本構想(素案)のパブリックコメントを募集中です

市は、令和11年度までに市役所本庁舎を建て替えることを目指しています。現在、「多摩市役所本庁舎建替基本構想(素案)」を公表し、市民の皆さんからのご意見を募集しています。

基本構想では、将来の市民サービスと市役所の姿・そのために必要な本庁舎の機能や規模・望ましい位置などをまとめています。単に本庁舎を建て替えるのではなく、建て替えをきっかけに、オンラインや出張所などの身近なところで多くのサービスが受けられるような将来への方向性を示したものです。

詳細は、市内の全世帯・事業所に配布をしている政策情報誌や公式ホームページをご覧ください。

募集期日12月15日(木)必着備考基本構想は令和5年2月に決定予定 ☎行政管理課 ☎(338)6940



▲詳細はこちら

年末年始の粗大ごみなどの申し込みは計画的に！

12月は大掃除などでごみ・資源を出す機会が増えますので、計画的に出してください。

粗大ごみの収集

事前に申し込みをしないと収集や清掃工場への持ち込みができません。必ず粗大ごみ専用ダイヤルまたは公式ホームページのインターネット手続き(パソコンのみ。品目限定あり。手続きに日数を要します)で申し込んでください(収集日は「ごみ・資源収集カレンダー」で要確認)。

●通常収集の申し込み

収集希望日の前日午後3時までに申し込んでください。年内は12月30日(金)まで収集します[申し込みは12月28日(水)午後3時まで。インターネット手続きでの申し込みは12月29日(木)～令和5年1月3日(火)も可。ただし、収集日や料金

の案内は不可]

※年内の粗大ごみ運び出しサービスは12月16日(金)収集分まで、年始は令和5年1月4日(水)収集分から

●清掃工場への直接持ち込み

年内は12月28日(水)午後5時までに申し込むと、12月30日(金)午後4時30分まで持ち込めます。持ち込み前には予約が必要です。

※12月24日(土)は持ち込み不可。受け入れ台数に制限あり。年始の申し込み受け付け・直接持ち込みは令和5年1月4日(水)から

●平日お忙しい方へ

第4日曜日の直接持ち込みも受け付けます。12月23日(金)午後5時までに申し込みをすると、12月25日(日)に直接持ち込みができます。

※受け入れ台数に制限あり

☎粗大ごみ専用ダイヤル ☎(375)9713 [12月28日(水)午後5時～令和5年1月4日(水)午前8時30分を除く]

☎ごみ対策課 ☎(338)6836、☎(356)3919



▲粗大ごみの出し方

「一般廃棄物処理依頼書」による収集

☎対多量の草刈ごみなどの年内の収集を希望する自治会・管理組合など ☎12月12日(月)必着の、郵送またはファクシミリで、一般廃棄物処理依頼書を、〒206-0024 諏訪6-3-2 エコプラザ多摩内ごみ対策課へ

※12月13日(火)以降の依頼は、令和5年1月4日(水)以降に収集



ごみ・資源の排出は必ず午前8時までに！

年末年始は普段よりごみ・資源の排出量が多いため、収集の時間帯が普段以上に大きく変わります。午前8時以降にごみ・資源を出すと、収集されない場合があります。

