



国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ



お早めに！多摩市国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査まもなく終了

終了期日が迫ると大変混み合い、希望する医療機関で受けられないことがあります。また冬は、新型コロナウイルスやインフルエンザなどの感染症が流行しやすい時期です。早めに受診しましょう。

健診期間 令和5年1月31日(火)まで **対**40歳以上の多摩市国民健康保険被保険者と後期高齢者医療制度被保険者 **持ち物** 健康保険証・受診券(お持ちでない場合は要問い合わせ) **備考** 受診方法など詳細は、受診券に同封の案内または公式ホームページ参照 **問** 保険年金課[特定健康診査について=☎(338)6824、後期高齢者健康診査について=☎(338)6807]

多摩市国民健康保険医療費通知の発行には申請が必要です

申請した方に、医療費通知(各医療機関で支払った費用などを記載)を発行しています。

対多摩市国民健康保険被保険者 **発行時期** 令和元年11月～令和2年10月受診分・令和2年11月～令和3年10月受診分=随時、令和3年11月～令和4年10月受診分=令和5年1月下旬以降 **備考** 申請から発行まで2週間程度かかります。各1年分をまとめて発行。申請方法など詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ **問** 保険年金課☎(338)6824

総合健康診査(人間ドック)の費用を助成します

対30歳以上の多摩市国民健康保険被保険者、後期

高齢者医療制度被保険者 **補助額** 受診料の2分の1(年度に1回、上限額10,000円) **注意事項** その他条件あり。国民健康保険特定健康診査・後期高齢者健康診査との併用不可(当該年度に上記健康診査を受けた方は、人間ドック料助成申請不可) **問** 保険年金課[多摩市国民健康保険被保険者=☎(338)6824、後期高齢者医療制度被保険者=☎(338)6807]

職場などで受けた健診結果の提供で2,000円分の謝礼を贈呈！

対多摩市国民健康保険に令和4年4月1日から引き続き加入している方 **備考** その他要件あり。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ **問** 令和5年3月10日(金)までに、保険年金課☎(338)6824へ

コロナかな？と思ったら

新型コロナウイルスとインフルエンザの同時流行に備えて

熱が出たときのために、検査キット・解熱鎮痛薬・食料品などをあらかじめ準備しておきましょう。

医薬品などの例

・市販の解熱鎮痛薬

東京都薬剤師会ホームページに掲載の「医療用と同じ成分を含む一般用医薬品」を参考に準備しましょう。



・体温計

電池残量も確認しましょう。

・生活必需品

手指消毒剤・洗剤・ゴミ袋・衛生用品・トイレットペーパー・ティッシュペーパーなど

・市販の新型コロナ抗原検査キット
国が承認したキット(体外診断用医薬品・第1類医薬品)を選びましょう。

症状がある方は、東京都の抗原定性検査キットの無料配布(要件あり)を活用しましょう。



抗原定性検査キットはこちら▶

食料品の例

いずれも1週間分を目安に備えましょう。

・水分補給ができるもの

スポーツ飲料・経口補水液・ゼリー飲料など

・体調がすぐれない時でも食べやすいもの

レトルトのおかず・パックごはん・うどんなど

・調理せずに簡単に食べられるもの
レトルト食品・缶詰・即席スープ・インスタント味噌汁・冷凍食品など

症状がある場合はご相談ください

●医療機関に関する相談先

問24時間・毎日 **備考** 詳細は、東京都福祉保健局ホームページ参照

・東京都発熱相談センター

☎03(6258)5780、☎03(5320)4592

・東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル

☎03(5320)4327、☎03(5320)5971、☎03(5320)7030

・診療・検査医療機関の一覧(東京都福祉保健局ホームページ)

備考 発熱など感染が疑われる症状に対応している医療機関リストを



掲載

●東京都陽性者登録センター

内マイハースによる健康観察、食料品・パルスオキシメーターの配送、都の療養施設などでの療養 **問** インターネット手続きで、東京都陽性者登録センター申請フォームへ



●自宅療養サポートセンター(うさば東京) ☎0120(670)440

問24時間・毎日 **備考** 体調不安や療養中の困り事に対応



●多摩市新型コロナ電話相談

問月～金曜日午前9時～午後5時(祝日を除く) **相談電話** ☎042(376)9111 (はじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください) **備考** 陽性者登録の相談も受け付け

問健康推進課☎(376)9111

新型コロナワクチン接種

最新の接種記録をご確認ください

届いた接種券と一体となっている予診票と予防接種済証に、最新の新型コロナワクチン接種記録が記載されていない場合は、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターにご連絡ください。

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9月30日までに2～4回目接種が終わっている12歳以上の方に、オミクロン株対応ワクチン用の接種券を発送しています。接種券が届かない場合は、新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターにご

連絡ください。

60歳以上の方市で事前に接種日時・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

平成30年1月9日～令和4年5月31日に生まれた方に、11月10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。

問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

問新型コロナウイ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

(この紙面は11月10日時点の情報で作成しています)



関戸で夜更かし ~若者の移住事情~

若い世代が「多摩市に住んでみたい、訪れてみたい」と思えるような魅力を創出・発信するミッションに取り組む「多摩市若者会議(以下、若者会議)」。その活動に参加したことをきっかけに、多摩市の魅力に気づき、暮らしの拠点に選ぶ若者たちがいます。多摩市に移住した20代の3人が、地域をフィールドとした活動の魅力について語ってくれました。

関企画課 ☎(338)6813



西山さん(なっちゃん)
趣味: 散歩
出身: 福岡県 市内在住歴: 6カ月



満井さん
趣味: まち歩き・珈琲焙煎
出身: 千葉県 市内在住歴: 2年



加藤さん
趣味: 写真撮影(一眼レフ)・日本酒の酒蔵巡り
出身: 福岡県 市内在住歴: 2カ月

私が若者会議に参加したきっかけ

加藤: 元々つながりのあった若者会議の方に突然誘われて、正直よく分からず参加したことがきっかけです。

西山: 大学外の活動を探していた時に、Facebookのフォロワーの投稿で知りました。

満井: 大学時代に広報紙の研究としてたま広報を見て、市の「若者のまちづくり」に興味を持ちました。

若者会議ではどんな活動をやってきたかー価値のある経験ができる場ー

加藤: 最初の1年間程はひたすらワークショップの参加や開催をしていましたね。その後は出てきていたアイデアを具体化するフェーズに入り、中でも若者のまちづくり拠点「MichiCafe」を整備したことが一番印象深いです。「MichiCafe」はクラウドファンディングを活用して、居心地のよい場所になるよう自分たちで内装を整えました。完成後はその拠点を使って、趣味である日本酒のイベントを開催しました。



西山: あのイベント楽しかったです！ 私も加藤さんの影響で日本酒が好きになりました。

満井: 若者会議は地域の魅力を創出・発信する活動を行っていますが、そういった趣味レベルでも気軽に挑戦できるのが良いですね。同世代だけでなく、これまで出会ったことがない業界の社会人の方とも話す機会があり、自分の将来を考える

きっかけにもなりました。

西山: 私も若者会議を通じて知り合った地域の人など色々な人との関わりから、サードプレイス(家庭・職場と離れた心地良い第3の居場所)的なコミュニティができて嬉しかったです。活動としては、コロナ禍でオンライン会議になった令和2年から、大学のオンラインゼミ合宿や他の団体で経験したことを生かして、ワークショップのファシリテーターも務めています。



満井: なっちゃんオンラインでの対話やデジタルスキルは抜群ですよ！私もファシリテーションスキルを上げたくて若者会議に参加していた部分があります。



▲ワークショップ



▲イベント

多摩市に引っ越そうと思った理由ー見えてきた多摩市の魅力ー

加藤: 以前は荒川区に住んでいましたが、本気で多摩市の地方創生につながる活動を考えていきたいと思って、引っ越しを決めました。大好きな小山商店があることも引っ越しの決め手ですね。

西山: 若者会議がきっかけで、多摩市で活動する機会が増えて、地域の人と関わっていくうちに、いつのまにか住みたいまちになっていました。ちょっと坂を登れば、色々なまちの景色が見えるのも好きなところですよ。

多摩市に拠点を移した3人が、これからやってみたいこと

加藤: 私は金銭面などのことも含めて、若者会議の活動を持続させるために必要なことを考えながらも、「日本酒で多摩市と世界をつなぐ」をコンセプトにもっと色々な取り組みをしていきたいです。

西山: 壮大なコンセプトですね(笑)

加藤: ちょっと恥ずかしさもありますが、実際にお客さんから「初めて飲んだけど美味しかった！」と言ってもらえたとき、日本酒で多摩市と世界がつながった気がしました(笑)

満井: 私は「MichiCafe」の一日店長でコーヒーをテーマにしたイベントをやりたいです。「MichiCafe」では、若者会議のメンバーであれば誰でも一日店長ができるんです。私はまだ一度も店長を経験したことがないので、私も「コーヒーで多摩市と世界をつなごう！」です(笑)

加藤: 素晴らしいですね！ なっちゃんも？

西山: 自分の価値観の話になるのですが、私は、「生活」と「暮らし」は違うものだと思っています。これまで住んでいた地域では、寝に帰るだけの「生活」でしたが、「暮らし」は、「生活」+「まちへの想い」や「人とのつながり」だと思っています。若者会議での活動を続けながら、これからは多摩市での「暮らし」を探求していきたいです。

続きは、コチラで▶



ぜひ若者会議に遊びに来てください！

合同会社MichiLabが運営する多摩市若者会議は、学生から社会人まで、若者のまちづくりに興味のある方はどなたでも自由に参加できます！

●ワークショップ

日12月16日(金)午後7時~9時 場所 パルテノン多摩 市内を盛り上げるアイデアの策定、進め方の検討などの意見交換 備考詳細は、<https://tamayouth.jp/workshop> 2022-02/ 参照



●フィールドワーク

日11月23日(祝)午後1時~5時 場所 愛宕・山王下地区 地域の理解を深め、隠れた資源を探すまち歩き 備考詳細は、<https://tamayouth.jp/fieldwork> 2022-01/ 参照



●MichiCafe(若者のまちづくり拠点)

営業日時 MichiCafe <https://michicafe.jp> に掲載の各SNS参照 住所 関戸6-6-16 ニュースカイ桜ヶ丘地下1階



人口と世帯数

世帯: 74,379(192増) 人口: 148,143(373増) [男: 72,503(193増)、女: 75,640(180増)]
人口の内外国人住民: 3,032※11月1日現在(住民基本台帳調べ)

多摩市は健康まちづくりに取り組んでいます

