



これならできる！健康栄養相談

健診を受けたら健康栄養相談を受けましょう。生活改善のワンポイントが見付かります。管理栄養士・保健師が相談に応じます。

●12月1日(金)午前9時10分～11時 10人(申し込み先着順) ①血糖・血圧・中性脂肪・コレステロール改善など何でも相談可 ②健診結果があれば要持参。治療中の方は主治医に相談の上、要連絡 ③1012092 ④問 電話で、健康推進課(健康センター) ☎(376)9139へ

新型コロナに関する相談

(共通事項)

①1002608 ②健康推進課 ☎(376)9111

●多摩市新型コロナ電話相談 ☎(376)9111

③月～金曜日午前9時～正午・午後1時～5時(祝日を除く) ④備考ははじめに「新型コロナ電話相談」とお伝えください ⑤1002609

●東京都新型コロナ相談センター ☎0120(670)440(24時間、土・日曜日、祝日を含む毎日)

第112回多摩センター健康セミナー(放送)

放送日時 12月3日・10日・17日・24日・31日 各日曜日午後4時～5時

チャンネル 多摩テレビ111ch テーマ

多摩市健康プロジェクト ①寝たきり予防は脈の乱れのチェックから～多摩市で健康診断を受けるメリット～、腎臓病は気づかぬうちに忍び寄せます～多摩市で健康診断を受けるメリット～ ②講師 藤井仁美氏(多摩センタークリニックみらい院長)、小谷英太郎氏(日本医科大学多摩永山病院副院長、循環器内科教授・部長)、金子朋広氏(日本医科大学多摩永山病院腎臓内科准教授・部長) ③主催 多摩センター地区連絡協議会、多摩市医師会、多摩市 ④1013422 ⑤健康セミナー事務局 ☎(311)2250

東京都自殺相談ダイヤル
～こころといのちのほっとライン～
にご相談ください
正午～翌朝午前5時30分
☎(0570)087478
※相談は無料です(別途通話料がかかります)

受診相談(救急相談、医療機関案内)

①1002731

- 消防庁救急相談センター(24時間) ☎#7119、☎042(521)2323
病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応します。
- 子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎#8000、☎03(5285)8898
③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)
- 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
- 休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり
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。
③午前9時～午後5時 ④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
11/23(祝)	まえはら小児科	関戸4-72 聖蹟桜ヶ丘オーパ5階	(374)5028
11/26(日)	多摩クリニック	諏訪5-10-1	(375)7753
12/3(日)	多摩永山高田クリニック	貝取3-6 医療モール永山3階	(400)5145

●子ども準夜診療所(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。

③受付時間 午後7時～9時45分 ④☎(375)0909

●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。

③受付時間 日曜日・祝日の午前9時～午後3時 ④☎(376)8009

新型コロナワクチン「令和5年秋開始接種」の予約受け付け中(接種費用無料)

予約には接種券が必要です。接種券に関する詳細は、公式ホームページをご覧ください。
①1012759 「令和5年秋開始接種」の詳細はこちら▶
②使用ワクチン XBB.1.5対応ワクチン(ファイザー社)
③初回接種を完了した生後6カ月以上の方

令和5年秋開始接種	接種対象	努力義務
65歳以上の方	○	○
基礎疾患を有する方 その他重症化リスクが高いと医師が認める方 (生後6カ月～64歳)	○	○
上記以外の方(生後6カ月以上)	○	×

④予約方法 多摩市ワクチン予約サイト https://covid19.city.tama.lg.jp/ でご予約いただくか、電話で新型コロナウイルスワクチン接種コールセンターへ
※初回接種(生後6カ月以上)の予約も受け付けています

※都の大規模接種会場でも接種が可能です。詳細は、東京都新型コロナウイルスワクチン大規模接種予約システム
https://www.tokyovaccine-rsv.metro.tokyo.lg.jp/pages/gu202202.html 参照

東京都新型コロナウイルスワクチン大規模接種予約システム▶

多摩市に転入した方へ

接種を希望する方は、多摩市の接種券の発行申請をしてください。
①公式ホームページのインターネット手続きまた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

ワクチンの効果・安全性

詳細は、公式ホームページまたは厚生労働省 https://www.mhlw.go.jp 「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

職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしたりすることのないようお願いします。

①1002575 ②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(日曜日・祝日を除く午前9時～午後5時)・ ☎042(313)7754

ワクチン特設ページ▶

(この記事は11月10日時点の情報で作成しています)

国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

●お早めに！①多摩市国民健康保険特定健康診査②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、冬はさまざまな感染症が流行しやすい時期です。早めに受診しましょう。
③健診期限 令和6年1月31日(水) ④40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 ⑤持ち物 健康保険証、受診券(お持ちでない場合は、再発行の手続きが必要なため要問い合わせ) ⑥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 ⑦1010279 ⑧保険年金課 ①☎(338)6824 ②☎(338)6807

●総合健康診査(人間ドック)の費用を助成します
①補助額 受診料の2分の1(年度に1回、上限額10,000円) ②注意事項 申請は受診日の翌日から2年以内。特定健康診査・後期高齢者健康診査との併用不可(当該年度に上記健診を受けた方は人間ドック料助成制度の申請不可) ③④多摩市国民健康保険に加入の方=1002023、

④後期高齢者医療制度に加入の方=1002066 ⑤保険年金課 ③☎(338)6824 ④☎(338)6807(社会保険に加入している方は、各医療保険者へ)

●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！
①多摩市国民健康保険に令和5年4月1日から引き続き加入している方 ②備考 その他条件あり。詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ ③1002030 ④保険年金課 ☎(338)6824

●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(各医療機関で受けた費用などを記載)を発行しています。
①多摩市国民健康保険被保険者 ②発行時期 令和元年11月～令和4年10月受診分=随時、令和4年11月～令和5年10月受診分=令和6年1月下旬以降 ③備考 申請から発行まで2週間程度かかります。申請書など詳細は、公式ホームページ参照または要問い合わせ ④1001983 ⑤保険年金課 ☎(338)6824