健康だより

かかりつけ歯科医を紹介します

対かかりつけ歯科医のいない方・訪問（自宅）での歯科医療を希望する方など ID1002830 問場健康推進課（健康センター）☎(376)9149・FAX(371)1235

血糖値が気になる方はぜひご参加を！医師・薬剤師などと一緒に生活習慣を見直してみませんか？

糖尿病は重症化すると、さまざまな合併症を引き起こすリスクがあるため、早期からの生活習慣改善・定期的な通院・適切な食事管理が大切です。

薬剤師が、薬のことだけではなく食事や運動・生活習慣などをサポートします。また、栄養士による食事のアドバイスや、血糖測定器の体験を受けることができます。

対国民健康保険の加入者 ID1002028 申問電話で、（一社）南多摩薬剤師会糖尿病重症化予防事業事務局☎080(9361)4525、市役所保険年金課☎(338)6824へ

国民年金保険料の納付が困難な方へ

第１号被保険者で、納付が経済的に困難な方は、保険料の免除・納付猶予の申請ができます。すでに免除などを受けている方で、７月以降も希望する場合は、継続対象者を除き改めて手続きが必要です。

●免除制度（全額・一部免除）

本人・配偶者・世帯主のそれぞれの前年所得が一定基準以下の場合

●納付猶予制度

50歳未満の方で、本人・配偶者の前年所得が一定基準以下の場合

備考学生は、学生納付特例制度を要利用

〔共通事項〕

対象期間令和６年７月～令和７年６月〔過年度にさかのぼり免除申請（納付月を除く）をする場合は、申請可能期間あり〕持ち物基礎年金番号または個人番号の分かるもの、本人確認書類（運転免許証など）、失業（退職）による特例免除には雇用保険被保険者離職票などの書類 ID1001964 問市役所保険年金課☎(338)6844、府中年金事務所☎042(361)1011

受診相談（救急相談、医療機関案内）

ID1002731

- **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
  日月～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
- **（厚生労働省・東京都）医療情報ネット**
  医療機関・薬局を検索することができます。
  医療情報ネットへのアクセスはこちら▶
- **多摩消防署　救急病院案内（24時間）**　☎042(375)0119

●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。

日午前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
7/7(日)	松田医院	貝取1－48－1	(373)3205
7/14(日)	大池内科クリニック	東寺方1－2－2　トータルビル2階	(355)7001
7/15(祝)	江崎小児クリニック	落合3－20－2	(376)5225

●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分対原則、15歳以下問☎(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。

受付時間日曜日・祝日の午前9時～午後３時問☎(376)8009

献血にご協力ください

現在、O型の400㎖献血が足りていません。輸血を必要とする患者の命を守る献血に、ご協力をお願いします。

日①７月17日(水)午前10時～11時30分・午後０時45分～４時②７月21日(日)午前11時30分～午後４時場①市役所東側駐車場②永山公民館ギャラリー ID1011945 問東京都赤十字血液センター立川事業所☎042(529)0405

Let's 健幸（けんこう）まちづくり！ Vol.13

健幸都市　多摩市

ID1002745 問企画課☎(338)6916・FAX(337)7658

▲健幸まちづくりについて詳細はこちら

健幸まちづくりは、「健幸都市・多摩」の実現に向けて、行政だけでなく、市民・市民団体・事業者・大学などがともに進める、まちぐるみのチャレンジです。いつも元気にやりたいことを自由にできるような自分でいたいですよね。40～50歳代以降、全身の筋肉量が減少していくことが分かっていますが、特に脚の筋肉量は20歳代から減少していきます。ご自身の筋肉量チェックからやってみてください！　また、設置から５年以上経過した健幸Spotをより良くするため、アンケートにご協力をお願いします。

知ろう！

●健幸Spotやお家で体重や筋肉量をチェック！

健幸Spotに設置している体組成計では、体重や筋肉量が測定でき、体重に占める脚の筋肉量を示すアクティブ度も測定できます。まずは健幸Spotやお家でご自身の状態を測ってみましょう。

●健幸Spotについてのご意見・ご要望をお寄せください

自分の体の状態を知り、健康に関する情報を得られる健幸Spotについて、アンケートを実施します。

アンケート用紙・回収箱設置場所　市役所１階ロビー、関戸公民館、二幸産業・NSP健幸福祉プラザ３階、中央図書館２階、グリナード永山２階（永山１－４）、健幸つながるひろば「とよよん」（豊ヶ丘４－２－５－107）

回答方法7月31日(水)までに、公式ホームページのインターネット手続きまたはアンケート用紙を各回収箱へ投函（とうかん）ID1002749

健幸Spotの詳細はこちら▶

▲グリナード永山の健幸Spot

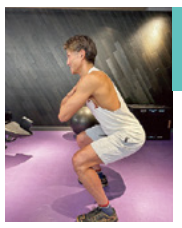
やってみよう！

●筋肉をつける上で必要なたんぱく質を摂ろう！

食事から摂取するたんぱく質は、体をつくる大切な栄養素です。日本人の食事摂取基準によると、1日当たりの推奨量は、男性は18歳～64歳で65g、75歳以上で60g、女性は18歳以上で50gです。卵1個のたんぱく質量が約11gとすると、50gでも4個以上も食べる必要があります。さまざまな食材をバランスよく意識して摂るようにしましょう。

●お家で簡単筋トレ！

スクワットは、太ももやお尻を鍛えられるおすすめの筋トレです。ベストボディジャパン2023日本大会モデルジャパン部門ゴールドクラス準グランプリ寺田政弘氏（市内在住）に太ももとお尻に効くスクワットのやり方を教えてもらいました！



太もも前面に効くスクワット

膝を曲げるというより、股関節、骨盤と大腿付け根部を曲げていくイメージでやってみよう！

スクワットの詳しいやり方が載っている情報誌「for40」はこちら▶

●まちを歩いて手軽に運動とリフレッシュを！

ウオーキングは手軽にでき、しかも健康づくりに効果の高い運動です。コースは市内の道を知りつくした健康づくり推進員が厳選しています。ぜひ、マップを持って歩いてみてください。

ウォーキングマップは、健幸Spotや公民館などの公共施設で配布しています。また、公式ホームページからも見ることができます！▶