

凡例

企画日時・日程
 共催
 協賛
 協力
 受付時間
 期間
 期限
 備考
 期間
 申し込み
 場所
 集合同所
 対象
 定員
 コース
 費用・料金
 (記載のないものは無料)
 内容
 保育
 出演
 曲目
 講師
 持ち物
 主催

健康だより

特に記載のあるものを除き、健康だよりの申し込み・問い合わせは**5月7日(金)**から電話で健康推進課へ(土・日曜日、祝日を除く8時30分～17時)。
場所は健康センター(〒206-0011 関戸4-19-5)。健康推進課(健康センター) ☎(376)9111、☎(371)1235。

休日医療・歯科診療など

■診療機関の案内(24時間体制で実施)

◆消防庁救急相談センター #7119(携帯電話・PHS・プッシュ回線)ダイヤル回線☎042(521)2323

◆東京都医療機関案内サービス“ひまわり” ☎03(5272)0303

◆急患テレホンセンター(多摩消防署内) ☎042(375)9999

■休日診療当番医(医師)

●来院される前に必ず電話で予約してください

●急病人に限ります

●健康保険証・乳幼児医療証などをご持参ください

●必ず時間内のご連絡・ご来院をお願いします

時9時～17時^注当番医は、都合により変更の場合あり

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
5/5(例)	みゆきクリニック	連光寺1-8-3	(372)4853
	唐木田こどもクリニック	唐木田1-53-9 唐木田センタービル2階	(355)8505
5/9(日)	齊藤内科呼吸器科	永山4-2-6-202	(373)2522
5/16(日)	渡辺クリニック	豊ヶ丘5-8-1	(371)3321

■子ども準夜診療所(健康センター内)=小児科

※子どもの急病にはまずこの診療所にご連絡ください

☎19時～21時45分^注☎(375)0909

■休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科

☎日曜日・祝日の9時～15時30分^注来院前に必ず電話で予約してください☎(376)8009

■障がい児(者)等歯科診療「ふれあい」(健康センター内)

☎対水・木曜日。各曜日とも一般の歯科診療所に通院が困難な方☎9時～12時^注保険診療の自己負担分

持健康保険証・障害者手帳・お薬手帳^注要予約

■かかりつけ歯科医を紹介します

☎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^注紹介先の医療機関では保険診療の自己負担あり

検診・相談など

感染症予防のため、検診会場などでは、手指の消毒や換気などの対応をしています。当日は、家庭で検温し、発熱・体調不良の場合は、来所を見合わせてください。

■育児相談

☎6月4日(金)9時5分～10時10分^注身体計測・育児相談・栄養相談など^注要申し込み

■2歳 歯っぴー歯科相談

☎6月10日(木)☎13時20分～14時50分^注原則2歳の誕生日の子ども(2歳6カ月児まで可)^注予約制(随時受け付け)。転入の方は要問い合わせ。詳細は公式ホームページ参照

■パパママ学級(両親学級)

☎6月9日・16日各水曜日13時～15時15分、6月12日(土)9時15分～11時30分。1学級3日制^注初めてのお子さんを迎えるママとパパ^注各12組(申し込み先着順)^注一人での参加可。安定した時期に参加を

健康づくり推進員から

【共通事項】

持交通費・飲み物・帽子・雨具(傘は不可)^注要申し込み。申し込みは①～③のうちいずれか一つ。歩きやすい服装と靴で。ウォーキングポール使用不可。雨天予備日あり

①多摩川ぐるり水辺のウォーキング

☎5月20日(木)9時～12時30分^注京王線百草園駅改札口前^注20人(申し込み先着順)^注百草園駅～程久保川～日野市福祉支援センター～向島用水親水路・水車小屋～浅川ふれあい橋・浅川土手～多摩川・石田大

そうだ 健診に行こう!

令和3年度 特定健康診査・後期高齢者健康診査が5月から始まります

(受診券は5月下旬までにお送りします)

健康診査では、脂質異常症・糖尿病などの生活習慣病のリスクを調べます。

生活習慣病は、初めは自覚症状がなく、気が付いたときには病気が進み、生活に支障が出ることで多い病気です。病気のリスクを早めに見つけて対策をすることで、病気を防いだり、進行を遅らせたりすることができます。

▷実施期間 5月～令和4年1月31日

※新型コロナウイルス感染症の感染が拡大した場合は、実施期間が変更になる場合あり

▷実施医療機関 市内54カ所

※詳細は個別に送付する受診券に同封の案内または公式ホームページ参照

▷対象者 40歳以上の多摩市国民健康保険加入者、多摩市後期高齢者医療制度加入者

▷費用 無料(同時に受診できる検診などは有料のものもあり)

▷検査項目 身体測定・血液検査・尿検査など

▷持ち物 受診券・被保険者証

※受診券裏面の質問票に

必要事項を事前に記入し、健診時に要持参

●健康診査の受診は、春～秋がお勧め

冬は風邪やインフルエンザなどの感染症が多い時期です。特に12月～1月は医療機関が混雑し、希望日に受診できないこともあります。また年末年始など食事や睡眠が不規則になりがちで、結果に影響することがあります。春～秋の体調の良いときの受診がお勧めです。

●総合健康診査(人間ドック)料助成制度の変更

令和3年4月以降の受診分から変更します。

①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受診料助成制度の申請不可)

②助成上限額を1万円に変更

③脳ドック・婦人科ドック単独での申請不可

※その他、様式なども変更。詳細は公式ホームページ参照

■保険年金課[国民健康保険加入者=☎(338)6824、後期高齢者医療制度加入者=☎(338)6807]



受診券が大きくなりました



▲国民健康保険加入者はこちら



▲後期高齢者医療制度加入者はこちら

青空TAMAフレイル予防プロジェクト

～健幸になるためのフレイル度チェックをしましょう～

高齢になって体力や気力が衰えた状態をフレイル(虚弱)といいます。自分のフレイル状態に気付くためのチェックや歩行速度などを測定します。楽しくできる運動も体験できます。

☎5月19日(水)9時30分～12時30分(11時30分まで受け付け)^注九頭龍公園^注市内在住のおおむね65歳以上の方(当日直接会場へ)^注動きやすい服装と靴で。飲み物持参。雨天中止^注高齢支援課☎(338)6924

橋～多摩川土手～立川公園・根川緑道解散(最寄駅は多摩モノレール柴崎体育館駅。歩程約7km。初級者向き)^注桜ヶ丘地区

②若葉の季節 眺めのよい戦車道、緑の長池公園を歩く

☎5月21日(金)9時30分～12時ごろ^注京王相模原線多摩境駅改札口前^注20人(申し込み先着順)^注多摩境駅～戦車道～長池公園～せせらぎの道～京王相模原線京王堀之内駅解散(歩程約6km。平坦なコース。初級者向き)

☎貝取・豊ヶ丘・乞田地区

③深大寺の自然と歴史を感じる路

☎5月28日(金)9時45分～12時ごろ^注京王線調布駅交番前広場^注15人(申し込み先着順)^注調布駅交番前広場～天神通り～希多天神社～大寒桜～調布卸売センター～野川～深大寺散策～神代植物公園(調布市深大寺元町5-31-10)入口解散(歩程約5km。平坦なコース。初級者向き)^注諏訪・永山・馬引沢地区



子育て応援

■公民館保育室開放デー

☎下表の通り^注未就学児とその保護者^注当日直接各事務室へ。詳細は公式ホームページ参照^注永山公民館☎(337)6661、関戸公民館☎(374)9711

日程	時間	場所	定員
5/17(月)	10:00～12:30、13:30～16:00	永山公民館第1・2保育室	各10組程度
5/19(水)、6/2(水)	9:00～12:30、13:30～17:00	関戸公民館保育室	各3組程度

その他

■放射線の測定および検査の結果(1月～3月分)

毎月1回の市内の空間放射線量率の測定結果は、毎時0.03～0.05マイクロシーベルトの範囲で、いずれも環境省が指標とする毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。また、市民の皆さんから依頼された食品検査および給食検査はすべて基準値以下でした。結果の詳細は公式ホームページを参照してください。^注環境政策課☎(338)6831

有料広告

経営者・ご担当者様へ

ご存知ですか?

シルバー人材センターの請負・派遣サービス

経験豊富で、意欲のある人材があなたの会社の人手不足を解消!

お受けできる業務

- 事務 ●経理 ●仕分け
 - 梱包 ●倉庫整理 ●農作業
 - 施設管理 ●清掃 その他
- 様々なお仕事が可能です!

多摩市内在住、60歳以上、約1,100名の会員が在籍中。

初期費用 料金発生は
0円! 就業開始後!

まずはお問い合わせください

多摩市 シルバー 🔍 検索



公益社団法人 多摩市シルバー人材センター

TEL. 042-371-3580

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘4-40-1



◀公式ホームページでも
たま広報をご覧ください

お詫びと訂正

たま広報4月20日号8面に掲載の「生活サポーター養成講座」の申し込み先の電話番号に誤りがありました。正しくは、(一社)多摩マイライフ包括支援協議会☎090(8453)4974(平日10時～16時)です。お詫びして訂正します。☎高齢支援課☎(338)6924