

ナンバーディスプレイ等の積極的な活用をお願いします

問 青梅警察署防犯係 ☎22-0110 (内線2162)

特殊詐欺の被害を防止するために最も重要なことは、犯人と話さないことです。電話会社では、相手の電話番号が見える「ナンバーディスプレイ」サービス、非通知の電話を着信拒否する「ナンバーリクエスト」サービスを提供しています。これらのサービスを活用し、知らない電話番号からの電話に出ないようにしたり、非通知の電話を拒否することで、特殊詐欺被害の防止につながります。

なお、NTTでは、70歳以上の契約者、または70歳以上の方と同居している契約者の回線を対象として、ナンバーディスプレイ、およびナンバーリクエストの月額利用料・初期工事費用が無料になります。(サービスの適用には契約者からの申込みが必要です)



消費生活講座

食品ロス削減について考えよう!

～今日から私ができること～

最近よく耳にする「食品ロス」という言葉。「もったいない」はもちろんですが、さまざまな食をとりまく問題を含んでいます。

今日からすぐにできる「食品ロスを防ぐアイデア」を紹介します。

日時 6月16日(金) 午前10時～11時30分

会場 市役所2階201会議室

対象 市内在住・在勤・在学の方

講師 都消費者啓発員 横田久美氏

定員 先着30人(予約制)

申し込み 電話または直接市民安全課市民相談係へ



保険・年金・税金

ご利用ください「ねんきんネット」

問 青梅年金事務所 ☎30-3410、市保険年金課国民年金係



ねんきんネットは、パソコンやスマートフォンで、自身の年金情報を24時間手軽に確認できるサービスです。年金記録・年金定期便の確認、源泉徴収票や社会保険料控除証明書の再交付申請、免除申請などができます。

利用するにはマイナンバーカードをお持ちの方はマイナポータルからアクセスできます。マイナンバーカードをお持ちでない方は日本年金機構ホームページで利用登録が必要です。

後期高齢者医療制度の被保険者の方へ

ジェネリック医薬品差額通知を送付します

問 ジェネリック医薬品差額通知サポートデスク ☎0120-629-016、市保険年金課後期高齢者医療係



東京都後期高齢者医療広域連合では、現在服用されている先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に、お薬代(自己負担額)がどれくらい軽減できるかの目安となるジェネリック医薬品差額通知書を、6月下旬に送付します。

対象 生活習慣病などで先発医薬品を処方されている方で、お薬代が一定額以上軽減されると見込まれる方

ジェネリック医薬品とは

先発医薬品の特許期間が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分で製造・販売され、先発医薬品と同等の品質・効き目・安全性があると国が認めた医薬品です。また、開発費用が抑えられているので、先発医薬品よりも一般的に価格が安くなります。

健康・福祉

高齢者の皆さんへ

熱中症を予防して夏を元気に過ごしましょう

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者といわれています。高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能、体温の調節機能が低下しており、体温調節には、より一層の注意が必要です。

☆熱中症予防のポイント

①暑さを避ける

- ▷ 扇風機やエアコンなどを利用する。
- ▷ 換気扇や窓を開放することで換気をしつつ、エアコンの温度設定をこまめに調整する。
- ▷ 暑い日や日中の時間帯の外出を控える。
- ▷ 汗を吸いやすく通気性のよい涼しい服装をする。

②マスクの着用に注意する

- ▷ マスクを着用している時は、負荷のかかる作業や運動を避け、周囲の人と十分な距離をとりながら、適宜マスクを外して休憩する。

③こまめに水分補給をする

- ▷ のどの渇きを感じる前に、1日1ℓ以上を目安にして水分補給をする。
- ▷ 起床時、就寝前、運動や外出の前後、入浴の前後などに水分補給をする。
- ▷ 大量に汗をかく場合は塩分も一緒に補給する。

④日頃から健康管理をする

- ▷ 日頃から体温測定、健康チェックをする。
- ▷ バランスのよい食事をとり、十分な睡眠をとる。
- ▷ 体調が悪いと感じた時は、無理せず休む。また、早めに主治医に相談する。

⑤暑さに備えた体をつくる

- ▷ 暑くなり始めの時期から無理のない範囲で適度に運動する。

新型コロナウイルスワクチン接種



令和5年春開始接種



問 市コールセンター ☎0120-840-085

8月31日まで、令和5年春開始接種を実施しています。接種は1人1回までです。対象の方には、接種券を順次発送しています。詳しくは、市ホームページをご覧ください。

日程	6月	7・8月
会場	福祉センター、市内実施医療機関	市内実施医療機関
対象	65歳以上の方、基礎疾患を有する方、医療従事者等の方	
申し込み	▷ 福祉センター…市ホームページまたは電話で市コールセンターへ(定員になり次第終了) ▷ 市内実施医療機関…直接医療機関へ	

健康コラム101

「健康寿命日本一のまち」のつくりかた

医療法人社団新町クリニック産業保健統括部長 望月友美子

10年後の青梅市の未来図「第7次青梅市総合長期計画」が策定されました。8施策分野のうち健康・医療・福祉は市民の関心が最も高く、「健康寿命日本一」という明確な目標が掲げられました。健康寿命とは「日常生活に制限のない期間」と定義されていますが、自分の力でいきたいところに行ける、好きなことができる、会いたい人に会える、そんな自由な生活をイメージしてください。どうしたら健康寿命を延ばせるのでしょうか。

支援や介護が必要となる原因は、循環器疾患(脳卒中と心疾患)、認知症、衰弱、骨折・転倒、関節疾患で4分の3を占めますが、多くは予防できます。＜喫煙しない・運動習慣あり・正常血圧・血糖値正常・総コレステロール値正常・過体重なし・健康的な食習慣＞の7つの生活習慣を守ることで脳卒中や心疾患が防げるだけでなく、運動習慣は単独でもその他の状態のリスクを下げる事が分かっています。また高齢者は「社会的なつながり」も健康寿命の秘訣なので、近所の公園で毎朝のラジオ体操に参加してみる、ウォーキングやハイキング仲間を見つける、そんなことが手軽にできるまちづくりを一緒にしてみませんか？

問 健康センター ☎23-2191

自立センター福祉公開講座

「ビーズアクセサリー」

問 市自立センター ☎32-1631、障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

日時 6月21日(水) 午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター

対象 市民

申し込み 月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分に電話で自立センターへ ※留守番電話への申し込み不可