

市内在住で在宅の65歳以上の方に 温泉保養施設の利用料を助成します

市では、高齢者の心身のリフレッシュのため、温泉保養施設利用額の一部を助成しています。家族や友人と一緒に出かけませんか。ぜひご利用ください。

助成対象 市内在住で在宅の65歳以上の方

※介助が必要と認められる場合は、利用者1人につき入浴介助者1人の助成可

助成内容

▷日帰り…1日1回300円を限度(年度内12日以内)

▷宿泊…1泊3,000円を限度(年度内4泊以内)

申請方法 利用者全員の身分証明書(保険証等)、印鑑をお持ちのうえ、高齢者支援課(市役所1階)または各市民センターへ

※宿泊の場合は、各施設に予約のうえ、申請してください。

問い合わせ 高齢者支援課地域支援係

日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	河辺温泉 梅の湯	0428-20-1026
東京都	あきる野市 秋川渓谷 瀬音の湯	042-595-2614
	奥多摩町 奥多摩温泉 もえぎの湯	0428-82-7770
	武蔵村山市 村山温泉 かたくりの湯	042-520-1026
	日の出町 生涯青春の湯 つるつる温泉	042-597-1126
	檜原村 檜原温泉センター 数馬の湯	042-598-6789
	羽村市 フレッシュランド西多摩※	042-570-2626
埼玉県	飯能市 日帰り天然温泉 さわらびの湯	042-979-1212
山梨県	小菅村 多摩源流 小菅の湯	0428-87-0888
	丹波山村 丹波山温泉 のめこい湯	0428-88-0026

※5月1日から利用可能となります。

宿泊・日帰り施設

所在地	施設名	電話番号
市内	かんぼの宿青梅	0428-23-1171
	青梅石神温泉 清流の宿 おくたま路	0428-78-9711

宿泊施設

所在地	施設名	電話番号		
福島県	市内 儘多屋	0428-74-4221		
	岳温泉	陽日の郷 あづま館	0243-24-2211	
		ながめの館 光雲閣	0243-24-2101	
		櫛平ホテル	0243-24-2626	
	土湯温泉	向瀧旅館	024-595-2121	
		風望天流太子の湯 山水荘	024-595-2141	
新野地温泉	相模屋旅館	0242-64-3624		
栃木県	板室温泉	ホテル板室	0287-69-0771	
	湯元温泉	湯乃湖荘	0288-62-2534	
群馬県	片品温泉	子宝の湯 しおじり	0278-58-2328	
	上牧温泉	ホテル辰巳館	0278-72-3055	
		ホテルニュー上牧	0278-72-3061	
	湯宿温泉	ゆじゆく金田屋	0278-64-0606	
		湯本館	0278-64-0011	
	四万温泉	一花館	0279-64-2224	
		柏屋旅館	0279-64-2255	
		四万たむら	0279-64-2111	
		四万グランドホテル	0279-64-2211	
		三木屋旅館	0279-64-2324	
		あやめや旅館	0279-64-2438	
	つばたや旅館	0279-64-2920		
	山梨県	増富温泉	金泉閣	0551-45-0511
		津金楼	0551-45-0711	
下部温泉	湯元ホテル	0556-36-0021		
長野県	穂高温泉	ホテルアンビエント安曇野	予約専用(予約センター) 050-5846-1234	
		小岩岳旅館	0263-83-3048	
	鹿教湯温泉	つるや旅館	0268-44-2121	
	美ヶ原温泉	ホテルニューことぶき	0263-36-0517	
新潟県	六日町温泉	心と体の保養の宿 龍氣	025-770-2525	
		彩食一心 金誠館	025-772-2377	
	岩室温泉	富士屋	0256-82-4151	
	弥彦温泉	名代家	0256-94-2013	
静岡県	関温泉	登美屋旅館	0120-14-2641	
	畑毛温泉	富士見館	055-978-3014	

令和2年度の予防接種

予防接種を受けて感染症から身を守りましょう。実施医療機関は、健康センターにお問い合わせください。

★子どもの定期予防接種 2年度に実施するお子さんの定期予防接種は、市ホームページや子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」をご確認ください。

接種前には、予防票に同封するお知らせを必ずお読みください。予診票を紛失した方は、市外から転入した方は、母子健康手帳を持って健康センターへお越しください。

★大人の定期予防接種 定期予防接種 対象となる方(下表参照)へ4月上旬までに予診票を送付します。かかりつけの医師へ相談のうえ、接種してください。

費用 各医療機関が定める料金(医療機関により異なります)から公費助成額4千円を除いた金額 ※生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付受給者は、対象者証明書類を持参すると無料で接種可 ※過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み(全額自己負担で接種した場合も含む)の場合、接種することはありません。

合は、本制度を利用して接種することはできません。

※肺炎球菌ワクチンの5年以内の再接種は控えください。本制度を利用せずに接種する場合は、過去の接種記録を確認してください。

予診票の有効期限 3年3月31日(水) ※2年度の予診票は茶色の線で印刷されています。(水色等で印刷された過年度の予診票は無効)

▽風しんの第5期定期接種 昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性は、無料クーポン券を使用し、風しんの抗体検査と予防接種(抗体価が不十分な方のみ)を受けることができます。

対象となる方には、すでに無料クーポン券を送付・配布しています。届かない場合や紛失した場合は、健康センターへご連絡ください。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市子育てアプリ 「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」

Web版 Google Playからダウンロード App Storeからダウンロード

高齢者の肺炎球菌定期予防接種対象者

区分	生年月日
65歳	昭和30年4月2日～31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～10年4月1日

※60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。
※過去に市の制度を使って接種済みの方は対象外です。

カルシウム不足を解消するために

近年、骨折する子どもや、骨粗しょう症のため骨折して寝たきりとなる高齢者が増えています。カルシウムは、日本人に万年不足する栄養素となっています。「骨にはカルシウム、カルシウムの補給には牛乳がいちばん」、長い間の宣伝の刷り込みで世の中ではこれが常識になっています。

しかし、人間は、牛乳のカルシウムをすべて吸収できるわけではないので、牛乳・乳製品だけでは、どうしてもカルシウム不足となってしまうます。

どのような食事からさらにカルシウムを摂ればよいのでしょうか。牛乳・乳製品以外からカルシウムは多いので、

付け合わせに添えたものも全部食べましょう。大豆・大豆製品を食べれば食事全体が健康にものカルシウムが含まれます。

スナック菓子や冷凍食品、加工食品などに含まれる過剰なリンは、体内に入ったカルシウムを排泄してしまいます。

また、精製された糖を摂りすぎると、食事で摂ったカルシウムの80%近くが体外に排泄されてしまうことがあるので注意しましょう。

生活習慣病予防のためにも、カルシウムは、意識してしっかり摂りましょう。



お問い合わせ 健康センター ☎23・2191