

【西多摩保健所 からお知らせ】

☆「野菜メニユー店」を
利用してみませんか？
1日に摂りたい野菜の量
(目標量)は350gです。
多摩地域(八王子市・町
田市を除く)には、1食で
野菜を120g以上食べら
れるお店「野菜メニユー店」
が約450店舗あります。
この取り組みは、外食す
る機会が多い都民のみなさ
んに、野菜をたっぷり食べ
てもらうことを目的に始め
ました。健康的な生活に
欠かせない野菜の摂取量
アップに繋げるため、「野
菜メニユー店」をぜひご利
用ください。

※問い合わせは、西多摩保
健所生活環境安全課保健栄
養担当 ☎22・6141
ホームページ
はQRコー
ドを参照くだ
さい。



☆9月24日から30日は 結核予防週間です

結核は過去の病気ではあ
りません。日本は世界的に
見て、依然として結核中ま
ん延国です。
都内でも2019年に
1810人が新たに結核と
診断されています。西多摩
保健所管内で2020年に
30人の患者が結核と診断さ
れました。

結核の初期症状は、風邪
とよく似ています。「咳や
たんが2週間以上続く」と
きは、結核も疑って早め
に医療機関を受診しましよ
う。

特に高齢者では、症状が
出ない場合もあります。が、
ご自身の健康管理のため
に、毎年1回は健康診断な
どで胸部エックス線検査を
受けましょう。

※結核に関する相談、問い
合わせは、西多摩保健所保
健対策課感染症対策担当
☎22・6141

【都税について】

☆法人二税の申告書等の
事前送付物を変更します
令和3年10月以降の申告
書等事前送付物(プレプリ
ント申告書)から、東京都
にeLTAXの利用届出を
提出している事業者に対
し、申告書などの送付を取
りやめめます。

なお、納付書(税率表な
どを含む)については、従
前どおりお送りします。
※問い合わせは、八王子都
税事務所
☎042(644)1111

【東京しごと センター多摩】

就職面接会など様々な
就業支援セミナーを実施
しています。詳しくは、
ホームページを
ご覧ください。
*QRコード参照
※問い合わせは、観光産
業課 ☎83・2295



令和3年度 自衛官募集案内

募集種目		受付期間	試験期日	資格
自衛官候補生	男女	年間を通じて受付	受付時に通知(*1)	18歳以上 33歳未満の者
防衛医科大学校医学科	男女	7月1日～10月13日	1次10月23日 2次12月15日～17日	高卒(見込み含む) 21歳未満の者
防衛医科大学校看護学科	男女	7月1日～10月6日	1次10月16日 2次11月27日～28日	
防衛大学校	男女	7月1日～10月27日	1次11月6日～7日 2次12月7日～11日	男子で中卒(見込み 含む)17歳未満の者
陸上自衛隊高等工科学校	男子	[推薦] 11月1日～12月3日 [一般]11月1日 ～4年1月14日	4年1月8日～11日 (いずれか1日を指定) 1次4年1月22日～23日 2次4年2月3日～6日	

*1 令和4年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、令和3年9月16日以降に行います。

募集人員は、自衛官募集ホームページ (<http://www.mod.go.jp/gsd/f/jieikanbosyu/>) 参照。

※申し込み、問い合わせは、自衛隊東京地方協力本部 福生募集案内所 ☎042-551-4725
東京都福生市本町142 マサビルB館2F (JR福生駅西口徒歩2分)
ホームページ <http://www.mod.go.jp/pco/tokyo/fussa>