



6月1日(日)
午前10時～午後3時
会場：市役所

第53回
おうめ健康まつり
問 健康センター☎23-2191

健康寿命は
自分でのぼそう！

健康のこと、相談してみませんか？

各種測定 \ **ご自身の健康をチェック** /

- ◇体組成測定、認知症測定
- ◇お口の中の健口チェック
- ☆血管年齢測定、自律神経チェッカー測定
- ☆笑顔チェック測定



相談コーナー

- △ペットの相談
- ◇健康相談、栄養相談
- ◇歯科相談
- ◇薬の相談
- ◇障がい者福祉サービス相談



イベントコーナー

- △健康試供品、薬物乱用防止啓発物等の配布
- △献血コーナー
- ◇福引きスタンプラリー おうめヘルス&ワークアップ
- ◇里親制度の案内 **うめP**
- ☆健康アプリうめPONコーナー
- ☆キッチンカー販売、野菜の直売



体験

- △梅っこ体操（市オリジナル体操）講習会
- △肩こり腰痛予防簡単ストレッチ
- ☆介護を知ろう
- ☆食育、脳トレ、豆つかみ



特別講演会 テーマ 医薬分業＝医療の見える化
講師 元日本薬剤師会会長 山本信夫氏

開催時間：△午前中、○午後1時から、◇午後2時まで、☆開場時間中

骨密度検診を実施します
問 健康センター☎23-2191



日程 8月23日(土)、27日(水)、9月3日(水)
会場 健康センター
対象 8年4月1日時点で18歳以上の女性市民で以下に該当しない方
骨粗しょう症と診断を受け現在治療中および経過観察中▷妊娠中もしくは妊娠の可能性がある▷自力で階段の上り下りが困難
内容 ①DXA法（エックス線）による骨量測定
②骨粗しょう症に関する説明・指導
費用 200円（当日支払い）
※生活保護受給者は免除制度があるので、受診日に受給証明書をお持ちください。
申し込み 5月14日（必着）までに次の方法で
・直接…健康センターへ
・電子申請…2次元コードから
・郵送…記入例（右図）のとおり〒198-0042東青梅1-174-1健康センター骨密度検診担当へ
※時間指定不可
※受診票は6月中旬に送付予定
※同日受診は希望に添えない場合あり

骨密度検診希望
希望なし
第1希望 ○月○日
第2希望 ○月○日
住所
氏名（ふりがな）
生年月日（和暦）
電話番号
同日受診希望者

健康コラム124

ウォーキングのすすめ
西多摩保健所



生活習慣病予防などの健康づくりのためには、適度な身体活動（※家事や通勤などの生活活動および運動を合わせた呼び方）が不可欠です。

健康と身体活動量との関係にはさまざまな調査がありますが、1日当たり約10分の身体活動を増やすことで生活習慣病発症や死亡リスクが約3%低下すると推測されます（厚生労働省「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」より）。そこで、手軽にできるのが、ウォーキングです。ウォーキングには、生活習慣病予防、リラックス効果、身体機能の向上などさまざまな効能があります。国では1日当たりの歩数として8,000歩を推奨していますが、現状では1日8,000歩以上の歩行を達成している都民（20歳～64歳）は、男性で約4割、女性で約3割にとどまっています。

都では、ウォーキングのコツや区市町村ごとのウォーキングマップを公開しており、青梅市内の11コースも紹介しています。運動の機会や時間をつくるのが難しい方に向けた短いコースもありますので、ぜひご覧ください。

歩きやすい季節ですが、だんだんと気温が高くなっていく時期なので、水分補給を忘れずに、体温調節のしやすい服装でお出かけください。お気に入りのウォーキングウェアを着て歩いてみるのもよいですね。市内には、高低差の少ない市街地や山沿い、多摩川流域等などの自然豊かな場所まで、ウォーキングに適した魅力的なスポットが多くあります。また、青梅市では、歩数を記録できる健康アプリ「うめPON」を開始しています。お気に入りのウォーキングコースを決めて歩いてみませんか？

問 健康センター☎23-2191

市立青梅総合医療センター おうめ健康塾

放射線のお話



問 市立青梅総合医療センター事務局総務課総務係☎22-3191

「X線やCTの被ばくは大丈夫？」「CTとMRIの違いはなに？」など、放射線について疑問を持ったことはありませんか？実は、放射線は診断や治療には欠かせない大切な技術です。今回の講演では、放射線技師がX線検査やがん治療の仕組み、安全性、被ばくの影響についてお話しします。詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。※院内はマスク着用

日時 5月28日(水) 午後2時～3時
会場 市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）
講師 放射線診断科放射線技師 原島豊和氏

長寿ふれあい食堂推進事業

問 高齢者支援課いきいき高齢者係

地域の高齢者の会食や、会食を通じた交流の場を確保する取り組みを実施する団体に対し、経費の一部を補助します。

※補助要件および対象経費などの詳細は、市ホームページ（2次元コード）をご覧ください。

