

家族介護教室  
「認知症の患者・家族から学んだ  
『このちのかけがえのなわ』」



△佐藤 猛氏

日時 2月20日(木) 対象 市内在住の高齢者  
午前10時～正午 を介護している家族  
会場 福祉センター第1 近隣の援助者、介護や  
3集会室 認知症について学び  
たい方

内容  
①認知症患者・家族との  
日々のふれあいのエ  
ピソード  
②認知症がみられる疾患

の種類と特徴  
③軽度認知障害の非薬物  
療法(運動・心理・食  
事)の紹介  
講師 菜の花クリニック  
顧問 佐藤 猛氏  
定員 先着60人程度(予  
約制)

費用無料  
申し込み 電話または直  
接高齢者支援課包括支  
援係(市役所1階)へ

市立総合病院 おうめ健康塾  
「気になるお口の病気」

お口の病気は、むし歯や  
歯周病だけではありません  
ん。歯磨きなどの日頃の手  
入れと歯科治療が重要で  
が、なかなか治らないお口  
の痛みや腫れなどは、歯を  
支えるあごの骨に影響し、  
日時 2月26日(水) 午

後3時～4時  
会場 総合病院多目的室  
(新棟6階食堂奥)  
講師 歯科口腔外科医師  
樋口佑輔氏  
費用無料  
直接会場へ  
問い合わせ 総合病院管理  
課庶務係 ☎22-3191

がん患者サロン 青梅せせらぎ会 オストミーの会

日時 3月13日(金) 午 対象 オストミー(人工肛  
後2時～3時30分 門・人口ぼうこう)の方  
会場 総合病院新棟3階セ ※家族の付き添い可  
ミナー室 申し込み 祝日を除く月

～金曜日の午前9時～  
午後4時に電話 ☎22-  
3191でがん相談支  
援センターへ

歩いて、食べて、楽しく健康づくり！  
「青梅市ウォーキングマップ」を作成しました

市民の皆さんの健康増進  
のきっかけづくりとして、  
「青梅市ウォーキングマッ  
プ」を作成しました。  
1コースあたりの距離は  
3～8km程度で、市内の11  
コース(全約53km)を、各  
コースの観光名所やお薦め  
の飲食店、青梅七福神巡り  
などの情報とともに紹介し  
ています。  
専用のアプリケーション  
を使用すると、スマート  
フォン等のGPS機能を利用  
してウォーキングコース  
が一目で確認できます。  
全11コースを歩いた方に  
は完歩証(1人1枚限り)を  
贈呈します。このマップ  
を持って市内を歩いてみま



主な配布場所 各市民セン  
ター、市役所、健康セン  
ター、市内の観光案内施  
設等  
問い合わせ 健康センター  
☎23-2191

プレママ3日間コース

日程等 下表参照  
時間 各日午後1時15分～3時50分(零時50分受付開始)  
会場 健康センター  
対象 出産予定日が4月上旬～7月中の妊婦で、全日程参加できる方  
定員 先着16人(予約制)  
申し込み 電話 ☎23-2191で健康センターへ  
※遅刻・欠席の場合は、前日まで(当日は午前10時まで)に必ずご連絡  
ください。

日程	内容	服装・持ち物
2月17日(月)	▷オリエンテーション、自己紹介 ▷妊娠・出産・産後、おっぱいの ケア等についてのお話 ▷予防接種について	ストレッチができる 服装、「はじめまし て赤ちゃん」(冊子)
3月2日(月)	▷母と子のデンタルヘルス ▷妊娠中と産後の健康管理等 ▷災害対策について	
3月9日(月)	▷妊娠中と産後のヘルシーメ ニュー ▷赤ちゃんのいる生活をイメージ してみよう ▷先輩ママとの交流	「はじめまして赤 ちゃん」(冊子)

※3日目に参加する場合は1日目の参加が必須  
※コースを超えての受講不可

定期予防接種を忘れていませんか？  
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

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  
ンターへお問い合わせにな  
るか、市ホームページを  
ご覧ください。

子どもの定期予防接種

令和元年度に実施するお  
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」  
(下の2次元コードからア  
クセス可)に掲載していま  
すので、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。

大人の予防接種

高年齢者の肺炎球菌  
定期予防接種  
下表の方へ4月上旬に予  
診票を送付しました。  
かかりつけ医へ相談のう  
え、接種してください。  
接種にあたっては、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  
た金額を自己負担してい  
たきます。

有効期限 3月31日(火)  
※元年度の予防票は水色の  
線で印刷されています。  
(紫色等で印刷された過  
年度の予防票は無効)

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(有効  
期限があります)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。  
対象者のうち、受診希望  
の方でクーポン券をまだお  
持ちでない場合は、健康セ  
ンターへご連絡ください。  
対象以外の方でも、19歳  
以上の妊娠を希望する女性  
やその同居者、妊婦の同居  
者に対して、風しんの抗体  
検査および予防接種の費用  
を助成する制度がありま  
す。詳細は市ホームページ  
をご覧ください。

健康メモ 健診結果を有効に活用しましょう

特定健診の結果はいかが  
でしたか。健診は、受ける  
だけでなくその結果をどう  
生かすかが重要です。  
もう一度、健診結果を見  
直してみましよう。

青梅市の平成30年度の  
特定健診の結果から

高血圧症の薬を服用して  
いる人は、37.2%と健診  
受診者の3人に1人となっ  
ています。高血圧は、あま  
り自覚症状がありません  
結果から、メタボリックシ  
ンδροーム(内臓脂肪症候  
群)による生活習慣病の発  
症リスクがある方に、特定  
保健指導「カラダ改善プロ  
グラム」の案内を送付して  
います。このプログラムで  
は、検査値改善のためのサ  
ポートを行います。費用は  
無料です。  
案内が届いた方は、来年  
の健診結果が楽しみにな  
り、ぜひお申し込みくだ  
さい。

市では、特定健康診査の  
結果から、メタボリックシ  
ンδροーム(内臓脂肪症候  
群)による生活習慣病の発  
症リスクがある方に、特定  
保健指導「カラダ改善プロ  
グラム」の案内を送付して  
います。このプログラムで  
は、検査値改善のためのサ  
ポートを行います。費用は  
無料です。  
案内が届いた方は、来年  
の健診結果が楽しみにな  
り、ぜひお申し込みくだ  
さい。

市では、特定健康診査の  
結果から、メタボリックシ  
ンδροーム(内臓脂肪症候  
群)による生活習慣病の発  
症リスクがある方に、特定  
保健指導「カラダ改善プロ  
グラム」の案内を送付して  
います。このプログラムで  
は、検査値改善のためのサ  
ポートを行います。費用は  
無料です。  
案内が届いた方は、来年  
の健診結果が楽しみにな  
り、ぜひお申し込みくだ  
さい。

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29年4月2日～30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
100歳以上	大正9年4月1日以前

※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。

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 App Store