

# 第50回おうめ健康まつり

## ～家族ぐるみの健康づくり～

日程 5月19日(日)  
※コーナーによって終了時刻が異なります。  
会場 青梅市役所 入場・参加費無料  
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

主催 青梅市三師会(一社)青梅市医師会、青梅市歯科医師会、(一社)青梅市薬剤師会、青梅市  
協賛 青梅市接骨師会、薬物乱用防止推進青梅・奥多摩地区協議会、西多摩地区保護司会青梅分区分、青梅市民生児童委員合同協議会

### 当日直接会場へ(予約不要)

- ☆午前10時～午後零時30分
  - ▶**歯科コーナー** お口の中の健康チェック、健口体操、ゲーム・クイズコーナー、歯科相談
  - ※景品あり
  - ▶**健康・薬の相談**
  - ▶**ヘルスチェックコーナー** 自己血糖・体脂肪・血圧測定
  - ▶**キャンペーングッズ配布** 薬物乱用防止、社会を明るくする運動、民生児童委員合同協議会活動PR
  - ※グッズがなくなりしだい終了
  - ☆午前10時～午後1時
    - ▶**転倒予防教室** 簡単な筋力強化トレーニング、関節等の痛みの相談
  - ☆午前10時～午後2時
    - ▶**栄養コーナー** 栄養相談、食育推進
- への取り組みや栄養に関する展示
  - ▶**血管年齢測定**
  - ▶**各種相談** 障がい者自立支援・消費者相談
  - ▶**自転車シミュレーターによる安全教室**
  - ▶**パネル展示** 生活習慣病予防・がん検診PR
  - ▶**その他** 福引きコーナーあり
- ☆午前11時～正午
  - ▶**梅っこ体操講習会** 市オリジナルの介護予防体操
- ☆正午～午後2時
  - ▶**超音波で骨密度測定**
  - ※20歳以上で骨粗しょう症や関節の疾患の治療中でない方が対象

### 健康センターへ申し込みが必要なもの

- ▶**ビーバークラス(5歳児むし歯予防教室)**  
クイズや歯磨きをしながら楽しく学ぼう。  
時間 午前10時15分～11時45分  
対象 5～6歳児(未就学児)と保護者  
内容 栄養の話、一人磨きの練習、むし歯菌検査  
指導 歯科衛生士、管理栄養士 定員 先着10組(予約制)  
持ち物 歯ブラシ、タオル
- ▶**超音波で骨密度測定**  
はだしで右足かかとを超音波測定します。  
時間 午前10時～正午  
対象 20歳以上で骨粗しょう症や関節の疾患の治療中でない方  
定員 先着50人(予約制)

▶柔道家 古賀稔彦氏の特別講演会「夢の実現～挑戦することの大切さ～」については申し込みを終了しました。

### スポーツ推進課へ電話で申し込みが必要なもの

#### ▶ランニングのための姿勢づくりストレッチ教室

青梅市出身のヒューマンアビリティートレーナー島田亘久さんが、これからランニングを始めようと思っている方等向けに、土台の姿勢づくりのためのストレッチを行います。

時間 ①午前10時15分～11時15分  
②11時15分～午後零時15分  
会場 市役所2階205会議室  
対象 市内在住・在勤・在学のランニングを始めようと思っている方、マラソン大会に出場しようと思っている方(初心者向け)  
定員 各回先着15人(予約制)  
服装・持ち物 動きやすい服装、飲み物、タオル



### 普通救命講習会

救命処置と自動体外式除細動器(AED)操作法

日時 5月29日(水) 午 急協会職員 ほか  
後1時30分～4時30分  
会場 健康センター3階 費用 1,400円(テキスト代)

対象 市内在住・在勤者 ※当日集金  
指導 (公財) 東京防災救 服装・持ち物 動きやすい

### 90分の運動教室

おうめ筋肉体操①(初級) 体幹を鍛えよう

日時 5月14日(火) 午 内容 体幹を鍛える筋力ト  
前9時40分～11時40分 レーニング ほか  
会場 東青梅市民センター 講師 健康運動指導士  
体育館 森田ひろみ氏  
対象 5月14日現在64歳以下 定員 先着40人(予約制)  
下の市民 服装・持ち物 エアロマッ

### 特別児童扶養手当等の手当額の改定

平成31年4月から「児童扶養手当法」による児童扶養手当の額等の改定の特別に関する法律」の規定により、31年度の特別児童扶養手当、特別障害者手当等の手当額が改定されました。

問い合わせ 障がい者福祉課庶務係

手当の種類	改定前	改定後	
特別児童扶養手当	1級	51,700円	52,200円
	2級	34,430円	34,770円
特別障害者手当	26,940円	27,200円	
障害児福祉手当	14,650円	14,790円	
福祉手当(経過措置分)	14,650円	14,790円	

### 骨密度検診を受けましょう

日時 6月25日(火)、26日(水)、28日(金)、29日(土)、7月1日(月)  
午前9時～午後3時30分  
会場 健康センター(検診車)

対象 令和2年4月1日までに18歳以上になる女性市民

※骨粗しょう症と診断を受けて現在治療中の方および経過観察中の方を除く  
内容 DXA法(エックス線)による骨量測定(腕を測定)、骨粗しょう症のパネル展示・相談  
費用 200円  
※当日集金  
※生活保護世帯には免除制度がありますので、受給証明書をお持ちのうえ、受診日に受付へ提出してください。

注意事項 受診票は6月上旬に送付予定▼申し込みにハガキ(申込書)1枚につき1人のみ▼前回は精密検査の判定を受けた方は、かかりつけ医と必ずご相談のうえ、お申し込みください▼妊娠中または妊娠の可能性のある方は受診できません▼測定は検診車(バス)で行いますので、自力で階段の上り下りが困難な方はご遠慮ください。

申し込み  
①郵送：5月15日(必着)までに、ハガキの記入方法のとおり記入し、〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1 健康センター 骨密度検診担当へ

②直接：5月15日までに健康センターで申込書を記入し提出  
※土・日曜日、祝・休日を除く午前9時～午後5時  
③電子申請：5月15日の午後11時59分までに市ホームページ内の「電子申請」から「東京電子自治体共同運営サービス」へ <http://www.shinseigy-front.jp/tokyo/> または下の二次元コードから直接アクセス可  
問い合わせ 健康センター ☎23-2191

### 青梅市医師会健康コラム52

過重労働によるところからだへの影響

東京海病院院長 室 愛子

働き方改革関連法の施行に伴い、過重労働と健康障害について改めて考えてみたいと思います。

月100時間または2～6か月間の平均で、80時間を超える長時間の時間外労働は、生命に関わる健康障害の発症する確率を急激に上昇させます。

また、時間外労働時間が増えれば必然的に睡眠時間が短縮する傾向となり、質のよい睡眠がとれなくなってしまうます。

身体の主な障害は脳卒中や急性心筋梗塞などの脳・心臓疾患です。職業

動き方改革関連法の施行に伴い、過重労働と健康障害について改めて考えてみたいと思います。

月100時間または2～6か月間の平均で、80時間を超える長時間の時間外労働は、生命に関わる健康障害の発症する確率を急激に上昇させます。

また、時間外労働時間が増えれば必然的に睡眠時間が短縮する傾向となり、質のよい睡眠がとれなくなってしまうます。

身体の主な障害は脳卒中や急性心筋梗塞などの脳・心臓疾患です。職業

### ハガキの記入方法

- ①希望日がある場合は、第2希望まで記入してください。ただし、時間の指定はできません。
- ②記入漏れがあると、受診票の作成、発送ができませんので、必ず記入してください。

二次元コード



### 骨密度検診希望

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

心身ともに職業ストレスを多く感じる要因として、①こなすべき業務量が多く②自分の裁量度が低く③職場の支援が少なく④リスクが高くなると言われています。

不幸な結果を招かないためには、事業者が十分な配慮のある健康管理を行うことが第一ですが、病気に至るには個人差もあります。自分で不調を感じたときは、一人で悩まず、早めに勇気をもって職場や医療機関に相談しましょう。みずから自分を守ることが最も重要なことです。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191