

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。

安心して出産できるよう助成制度を利用し、定期的に妊婦健診を受けましょう。

妊娠が確認されたら妊婦届(健康センターで交付)を提出してください。母子健康手帳の交付とともに、妊婦健診受診票(14回分)、超音波検査票、子宮頸がん検診受診票、新生児聴覚検査受診票(各1回分)をお渡しします。

また、その際に保健師や助産師などの専門の母子保健コーディネーターが体調や心配事などをお聞きし、妊婦一人ひとりの状況に合わせた情報提供やアドバイスをいたします。

妊婦健診受診票は、助産所や都外(里帰り先

1万850円、2〜14回目・各回5千700円

▽超音波検査：5千300円

▽子宮頸がん検診：3千400円

▽新生児聴覚検査：3千円

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診・新生児聴覚検査受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使用のもの)をお持ちのうえ、健康センターへ

申請期限 出産日(流産・死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年以内

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

▽出産・子育てに関する相談：子育て世代包括支援センター ☎21・0770

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 6月15日(火) 午前10時〜11時10分

会場 健康センター3階

対象 4〜5か月児の保護者

内容 離乳食の始め方、この時期の離乳食の作り方(試食なし)、

お口の入手入れについて

講師 管理栄養士、歯科衛生士

定員 先着10組(予約制)

費用無料

持ち物 お子さん同伴の場合は、バスタオル、

ミルク(お湯も含む)、おむつなど、外出時に必要なもの

申し込み 17日から電話 ☎23・2191で健康センターへ



親子食育講座

親子で食育に取り組む講座です。親子で食べものの働きの知ろう!

日時 6月19日(土) 午前10時〜11時20分

会場 健康センター

対象 年長児・小学生と保護者

講師 管理栄養士

定員 先着5組(予約制)

費用無料

申し込み 17日より電話 ☎23・2191で健康センターへ



はじめてみよう!65歳からのウォーキング教室

各地域包括支援センターにて、ウォーキング教室を開催します。仲間と一緒に楽しく歩き、健康習慣を身につけましょう。

日時・会場 下表のとおり

対象 次の要件をすべて満たす方

▽市内在住の65歳以上の方

▽つえなしで30分間歩き続けることができる方

▽自力で階段の昇降ができる方

▽全日程(3日間)参加できる方

※複数の教室に申し込むことはできません。また、高血圧症、心臓病、骨関節疾患(膝痛・腰痛含む)の方は申込前に医師に相談してください。

定員 各会場につき先着10人(予約制)

講師 リハビリテーション専門職員、保健師等

内容 1日目に正しいウォーキングの方法を学び、2、3日目に青梅市ウォーキングマップのコースを歩きます。

※雨天の場合は会場内でのウォーキングとなります。

服装・持ち物 動きやすい服装、運動靴、飲み物

費用無料

申し込み 電話で各地域包括支援センターへ

問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係



子育てひろば(ママ) 洋服・絵本の交換会

子どもの成長は早く、すぐにサイズアウトしてしまいます。交換会を上手に活用してください。

日時 5月31日(月) 午前11時〜11時45分

会場 下長瀬自治会館2階

対象 未就学児の親子、妊娠中の方

日時(6月)	会場	申し込み
7、14、28日(月) 午前10時〜11時30分	大門市民センター 体育館	青梅市地域包括支援センターすえひろ 電話 ☎33-4477
8、15、22日(火) 午前10時〜11時30分	河辺市民センター 体育館	青梅市地域包括支援センターうめぞの 電話 ☎24-2882
11、18、25日(金) 午前10時〜11時30分	ネッツたまぐーセンター研修室B	青梅市地域包括支援センター 電話 ☎22-1111 (内線2126)

認知症予防 脳イキキ教室

仲間と一緒に認知症予防の講話を聞いたり、脳を活性化する体操等を行います。

日時 6月9日〜7月14日 水曜日(全6回) 午後2時〜3時45分

会場 河辺市民センター第2・3会議室

対象 市内在住の65歳以上

定員 先着20人程度(予約制)

※定員を超えた場合、初めの方優先

費用無料

服装・持ち物 動きやすい服装、屋外用運動靴、飲み物、筆記用具

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

90分の運動教室

みんなで楽しく、気持ちよく、体を動かしましょう。自宅で行える筋トレなどの運動を紹介いたします。マイペースで大丈夫!気軽に参加ください。

日時 6月29日(火) 午前9時40分〜11時40分

会場 ネッツたまぐーセンター

講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏、市保健師

定員 先着15人(予約制)

費用無料

対象 6月29日現在64歳以下の市民

内容 筋力トレーニング、ストレッチ、健康情報 ほか

服装・持ち物 運動のできる服、屋外用運動靴、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

その他 高血圧症、心臓病、骨関節疾患(腰痛、膝痛含む)の方は必ず医師の許可を受けてください。▽駐車場あり(有料)

申し込み 17日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

食育一口メモ 5月17日は「高血圧の日」

令和元年度の青梅市特定健康診査受診者のうち、高血圧の薬を服用している人は、男性43.1%、女性32.5%と大変身近な疾患です。

高血圧は、自覚症状がほとんどなく、放置しておくと動脈硬化が進み、慢性腎臓病や脳梗塞、心筋梗塞などのリスクを高めます。

高血圧を予防するためには、減塩が基本です。

日本人の食事摂取基準(2020年版)では、1日の食塩摂取量目標量が、男性7.5g未満、女性が6.5g未満、高血圧および慢性腎臓病の重症化予防には、男女とも6.0g未満とされています。

しかし、平成30年の国民健康・栄養調査で20歳以上の東京都民の1日あたりの食塩の平均摂取量は、男性11.0g、女性は8.9gと男女とも目標量を上回っています。

ふだんの食事でも、レモンなどの酸味を取り入ると薄味でもおいしく食べることができます。しょうゆ小さじ1杯(5cc)の中に、食塩は0.9g含まれています。

まずは、いつもより少しだけでも調味料を減らしてみよう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

