

糖尿病予防講座

〜今からできる糖尿病予防について〜

糖尿病の初期はほとんど自覚症状がなく、突然心臓病や腎疾患等の重い合併症を引き起こします。治療や食生活の改善について学びませんか。

日時・会場・内容・講師
下表のとおり

日時(11月)	会場	内容・講師
7日(木) 午後1時30分〜3時	市役所2階 会議室	医学講座 奥多摩医院 古味隆子氏
13日(水) 午前10時〜11時30分	健康センター1階	栄養講座 栄養管理 高森美子氏

90分の運動教室

〜脂肪燃焼エクササイズ(中級編)〜

日時 11月21日(木) 午
前9時40分〜11時40分
会場 河辺市民センター1
育館
対象 11月21日時点で64歳以下の市民

内容 有酸素運動 ほか
講師 健康運動指導士 尾
澤由香里氏、市保健師等
定員 先着40人(予約制)
費用無料
服装・持ち物 運動のでき
る服、室内用運動靴、ヨ
ガマットまたはバスタ
オル、飲み物
その他 循環器・骨関節疾
患の方は必ず医師の許
可を受けてください。
申し込み 電話☎23・21
91で健康センターへ

すこやかに生活するための骨粗鬆症セミナー

〜あなたの骨は大丈夫?〜

健康寿命を損なう可能性のある骨粗鬆症について理解するために、専門医が、予防から最新の治療まで分かりやすくお話しします。

日時 11月7日(木) 午
講師 総合病院整形外科部 長 加藤 剛氏

後1時30分〜3時(1時開場)
会場 総合病院講堂(南棟3階)
講師 総合病院整形外科部 長 加藤 剛氏

企業向け障害者理解推進見学会

〜就労に向けた取り組みについて〜

日程 11月6日(水)
時間・会場 ①午後1時20分〜2時40分・都立青峰学園②3時10分〜4時30分・太陽誘電モバイロテクノロジ(株)

※現地集合
対象 障害者の就労に携わるまたは関心のある企業の経営者と人事担当者等
内容 ①西多摩地域の障害者雇用

状況について▽都立青峰学園の職業教育の説明と見学▽青梅市障害者就業支援センターの説明
②太陽誘電モバイロテクノロジ(株)の障害者雇用の取り組み見学
定員 先着20人(予約制)
費用無料
持ち物 筆記用具
共催 青梅市障害者地域自立支援協議会

市立総合病院 おうめ健康塾 生活習慣と検査結果について

生活習慣病とは、食習慣、運動習慣、飲酒等の生活習慣によって引き起こされるもので、多くの疾病の発症や進行に深く関わっています。その対策の一つとして、検診結果の活用が効果的です。

今回は臨床検査技師が、検査結果の各項目の意味についてお話しします。

日時 11月20日(水) 午後2時〜3時
会場 総合病院講堂(南棟3階)
講師 臨床検査科 森田光里
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 11月8日(金) 午後2時〜3時30分
会場 総合病院南棟別館2階第2会議室
対象 オストミーの方
※家族の付き添い可
費用無料

※昼食代は各自負担
定員 70人
※定員を超えた場合は11月7日の午前10時から市役所1階101会議室で公開抽選
申し込み 10月31日までに障害者手帳のコピーをお持ちのうえ、直接各申し込み先へ
▽障害者団体連合会所属団体の方:障がい者サポートセンター(午前9時〜午後5時)へ
▽障害者団体連合会未所属団体の方、個人の方:市障がい者福祉課(市役所1階)へ

障害者交流バスハイク

市と青梅市障害者団体連合会の協働事業としてバスハイクを実施します。

日程 11月21日(木) 午前8時40分青梅市役所西側出入口集合〜鉄道博物館(埼玉県さいたま市)〜午後5時5分同解散予定

※鉄道博物館では自由行動
対象 市内在住の身体障害者手帳をお持ちの方とその家族(付き添い者を含む)
費用 大人1千500円、小学生高校生600円、3歳以上未就学児300円(入場料、保険代等含む)

ご利用ください 特定保健指導 「カラダ改善プログラム！」

青梅市国民健康保険で実施している特定健康診査の受診結果で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)およびその予備群となった方に、特定保健指導「カラダ改善プログラム！」のご案内を順次送付いたします。

このプログラムでは、管理栄養士などの専門職が、対象者一人ひとりに合ったオーダーメイドの健康プログラムを提案し、生活習慣の改善に向けてサポートします。ぜひご利用ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

高齢者のインフルエンザ予防接種

対象 接種日に65歳以上で接種を希望する方▷接種日に60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当で接種を希望する方
接種期間 令和2年1月31日まで
※接種期間が異なる医療機関もあります。詳細は、各医療機関へお問い合わせください。
接種回数 期間内に1人1回
接種方法 原則として下表の医療機関で接種してください▷接種の際は、電話で医療機関へ診療日や予約の要・不要を確認してからお出かけください▷年齢、住所等の確認のため、保険証をお持ちください。
費用 自己負担額2,500円
※接種した医療機関でお支払いください。
※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等は支援給付受給証明書を医療機関に提出することにより、自己負担なく接種できます。
問い合わせ 健康センター☎23-2191

所在地	医療機関名	電話番号	所在地	医療機関名	電話番号	
東青梅	東青梅診療所	25-8651	師岡町	中島内科・循環器科クリニック	20-2611	
	小林医院	24-2819	千ヶ瀬町	進藤医院	78-3111	
	林レディースクリニック	20-1887	根ヶ布	土田医院	84-0801	
西分町	田中医院	22-2762	新町	ゆだクリニック(★)	30-0880	
	住江町	菅本医院		千葉医院	32-5888	
仲町	青梅医院	22-2043		あさひ整形外科クリニック	32-4567	
	大河原森本医院	22-2047		みしま泌尿器科クリニック	30-3567	
大柳町	青梅三慶病院(☆)	24-7501		新町クリニック(☆・★)	31-5312	
	長淵	下奥多摩医院		22-2580	野本医院	31-7155
		井上医院		24-2552	青梅順心眼科クリニック	31-4146
友田町	多摩リハビリテーション病院(△・★)	24-3798	藤橋	百瀬医院(★)	31-3328	
	友田クリニック	25-1173	今井	青梅厚生病院(★)	31-7777	
河辺町	丹生クリニック(★)	20-0078		武蔵野台病院(★)	31-6632	
	坂元医院(★)	21-0019		青梅今井病院	31-8821	
	吉野医院	31-2350	大堀医院	31-9098		
	なごみクリニック	31-8038	東原診療所	33-9250		
	河辺駅前クリニック	21-5588	高木病院(△)	31-5255		
片平医院	21-1741					

所在地	医療機関名	電話番号
野上町	荒巻医院(★)	24-8561
	足立医院(△)	24-6303
大門	大門診療所(★)	30-3636
梅郷	梅郷診療所(★)	76-0112
二俣尾	馬場医院	78-7651
	二俣尾診療所	78-8981
沢井	沢井診療所(★)	78-8432
小曾木	小曾木診療所	74-5340
富岡	博仁会診療所(★)	74-4411
黒沢	青梅東部病院(★)	74-7711
成木	青梅成木台病院(△・★)	74-4111

☆…11月1日から
△…ワクチンの入荷状況によって受付
★…要予約

