

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4年1月31日まで

※接種期間が異なる医療機関もあります。

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。

※予約・備考の有無にかかわらず、あらかじめ電話で各医療機関の診療日、予約の要・不要を確認してからお出かけください。お出かけの際は、年齢、住所等の確認のため、保険証をお持ちください。

費用 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給給付受給証明書を医療機関に提出してください。

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	予約
東青梅	東青梅診療所	84-0611	要
	小林医院	24-2819	
	林レディースクリニック	20-1887	
西分町	田中医院	22-2762	
本町	青梅駅前耳鼻咽喉科	84-0506	
住江町	笹本医院	24-3955	要
仲町	青梅医院	22-2043	
	大河原森本医院	22-2047	
大柳町	青梅三慶病院 (①)	24-7501	
長淵	下奥多摩医院	22-2580	
	井上医院	24-2552	
	多摩リハビリテーション病院	24-3798	要
友田町	友田クリニック	25-1173	
河辺町	丹生クリニック	20-0078	要
	坂元医院	21-0019	要
	吉野医院	31-2350	
	なごみクリニック	31-8038	要
	河辺駅前クリニック	21-5588	要
片平医院	21-1741		
師岡町	中島内科・循環器科クリニック	20-2611	
千ヶ瀬町	進藤医院	78-3111	要
根ヶ布	土田医院	84-0801	
新町	ゆだクリニック	30-0880	要
	千葉医院	32-5888	
	青梅耳鼻咽喉科	34-9833	要
	新町皮フ科	33-1112	要
	しんまち総合クリニック	78-2323	要
	あさひ整形外科クリニック	32-4567	要
	みしま泌尿器科クリニック	30-3567	
	新町クリニック (②)	31-5312	要
	野本医院	31-7155	
青梅順心眼科クリニック	31-4146	要	
藤橋	百瀬医院	31-3328	要
今井	武蔵野台病院	31-6632	要
	青梅今井病院	31-8821	要
	大堀医院	31-9098	要
今寺	東原診療所	33-9250	
	高木病院	31-5255	
野上町	荒巻医院	24-8561	要
	足立医院	24-6303	
梅郷	梅郷診療所	76-0112	要
二俣尾	二俣尾診療所 (②)	080-6398-4946	要
沢井	沢井診療所	78-8432	
小曾木	小曾木診療所	74-5340	要
黒沢	青梅東部病院 (③)	74-7711	要
成木	青梅成木台病院	74-4111	要

備考…①10月18日から②15日から③開始時期未定

ビーバークラス

(5歳児むし歯予防教室)

日時 10月23日(土)
 午前10時～11時15分
 会場 健康センター
 対象 就学前の5～6歳児と保護者
 内容 よくかむことの大切さ、永久歯・歯の磨き、歯ブラシの持ち方
 費用 無料
 持ち物 歯ブラシ、タ

申し込み 電話 ☎23-2191
 申し込み 2191で健康センターへ



高血圧予防講座

今からできる高血圧を予防する食生活のポイント

寒くなると血圧が高くなる傾向があります。血圧が高くなるとさまざまな病気を引きおこします。
 冬になる前に高血圧の病態や高血圧予防の食生活について学びましょう。
 講師 管理栄養士 高森 恵美子氏、市保健師
 会場 市役所2階会議室
 対象 市民

定員 先着30人程度(予約制)
 持ち物 筆記用具
 ※換気するため温かい服装またはひざ掛け等をお持ちください。
 申し込み 電話 ☎23-2191で健康センターへ

買物代行サービス事業を実施しています

新型コロナウイルス感染症の影響により、外出することに不安を感じている高齢者・障害者を対象として、食料品や日用品などの生活に必要な買い物を代行するサービスを実施しています。
 ※利用の際は、事前に身体障害者手帳1～2級の申請が必要で、実施期間 令和4年3月31日(木)まで
 対象者 在宅で、次のいずれかに該当する方
 ▽75歳以上で一人暮らしの方、75歳以上のみの世帯の方
 ▽身体障害者手帳1～2級の申請方法や利用方法等の詳細は市ホームページ(記事ID:233371)をご覧ください。
 問い合わせ 高齢者支援課 地域支援係

認知症予防 脳イキキ教室

日時 11月5日～12月10日の金曜日(6回) 午後2時～3時45分
 会場 新町市民センター第1・2会議室
 対象 65歳以上で次の要件をすべて満たす方
 ▽市内在住の方
 ▽原則として全日程参加で
 定員 先着20人程度(予約制)
 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

「機能性」ディスプレイってなに？

大原原森本医院副院長 森本 崇

胃の調子が悪い状態、胃痛、胃もたれ、胸やけといった症状で病院にかけ、胃カメラの検査を受けたが、悪いところは特にないと言われた経験はありませんか？
 検査を受け、問題ないと言われた安心なのですが、調子が良くないのが検査後も続く、この状態こそが「機能性ディスプレイ」という病気です。胃がん、胃潰瘍などに目に見える病気はないのに胃腸の調子が悪い状態のことです。原因はたくさんありますが、主なものは胃酸分泌異常、胃腸の蠕動障害(動きのアンバランス)、ストレス、偏った食生活です。こういった要素が複雑にからみあって症状をきたすため、その治療にも時間がかかることが珍しくありません。主な治療法は、①内服治療②生活習慣や生活環境の見直しです。①については胃酸分泌抑制薬、胃腸蠕動促進薬が推奨されています。胃の消化、吸収に最も影響を及ぼすのは胃酸による粘膜への攻撃で、胃が疲れてくると消化・吸収速度が遅くなり蠕動低下につながりやすくなります。



検査では問題なかったからこの調子の悪さは気のせいとは限りません。まずは、かかりつけ医にご相談ください。
 問い合わせ 健康センター ☎23-2191