


骨密度検診を実施します

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

骨密度検診	
日程	7月4日(月)、16日(土)、8月1日(月)、6日(土)、8日(月)
時間	午前9時～午後3時30分
会場	青梅市健康センター ※検査には検診車を使用
対象	市内在住の女性で令和5年4月1日までに18歳以上となる方
検査内容	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(税込み) ※当日受付で支払い ※生活保護受給者は免除制度がありますので、受診日に受給証明書をお持ちください。
申し込み	新型コロナウイルス感染拡大防止のため、郵送または電子申請でお申し込みください。
郵送	①「骨密度検診希望」と記入してください。 ②希望日がある場合は、第2希望まで記入してください。希望日がない場合は、「希望なし」と記入してください。 ※時間の指定はできません。 ③記入漏れがあると、受診票の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。 〒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 ※ハガキは1人1通送付 右記ハガキの書き方を参照してください。
電子申請(2次元コード)	市ホームページ(記事ID…17031)の「電子申請」から「東京電子自治体共同運営サービス」へ進み手続き ※スマートフォンから2次元コードを読み取り直接アクセス可  <骨密度検診2次元コード https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/uketsuke/form.do?id=1648803865355
申し込み期限	郵送…5月2日～16日(必着)、電子申請…2日～16日午後11時59分
受診方法	受診票を6月中旬に送付します。

注意事項
▷前回要精密検査の判定を受けた方は、かかりつけ医と必ず相談のうえ、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不可
▷骨粗しょう症と診断を受けて現在治療中の方、経過観察中の方は受診不可
▷測定は検診車で行うため、自力で階段の上り下りが困難な方はご遠慮ください。

～ハガキの書き方～

骨密度検診希望

希望なし

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

認知症予防 脳イキイキ教室

日時 6月9日～7月14日の木曜日(6回) 午後2時～3時45分

会場 福祉センター第1集会所

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きる方

▽要介護1～5の認定を受けていない方

▽医師から運動制限を受け

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

高齢者スマートフォン教室

高齢者の方を対象に、スマートフォンの利用に関する講義や操作体験を行います。

日時 5月26日(木)

時間 ①午前10時～午後1時②午後2時～5時

会場 福祉センター第5集会所

対象 スマートフォンを利用していない、または通話等の基本機能のみ利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作(タップ、スワイプ、ピンチ等)、スマートフォンでできるコミュニケーション

申し込み 9日～19日に次のいずれかの方法でスマートフォン普及啓発事務局へ

▽電話 ☎03・5348・2735(月～金曜日)

(SNS、チャット、ビデオ通話等)

定員 各回10人(抽選)

※定員を超えた場合は抽選で参加者を決定し、参加の可否にかかわらず、原則として開催日5日前までに電話で連絡します。

費用 無料

その他 都デジタルサービス局と共同で実施します。

の午前9時～午後5時

▽アクセス ☎03・5348・2731

※ファックスの場合、必要事項(希望の日時・会場、氏名、年代、性別、電話番号、お住いの市区町村、スマートフォン所有の有無、スマートフォン試用希望の有無)を記載して送信

問い合わせ スマートフォン普及啓発事務局、市高齢者支援課 地域支援係



シルバーマイスターによるイベントを開催します

優れた技能、知識、経験を有する65歳以上の方で、その技術等を次世代に継承していただける青梅市シルバーマイスターによるイベントを開催します。ご参加ください。

日程・会場・内容 下表参照

時間 午前10時30分～正午

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

問い合わせ 高齢者支援課 地域支援係

会場	日程	内容・シルバーマイスター
小曾木3丁目自治会館	5月17日(火)	朗読・田代 肇氏
二俣尾4丁目自治会館	5月18日(水)	紙芝居・山崎壽美枝氏、木崎美代子氏、石川恵子氏
河辺6丁目自治会館	5月19日(木)	講演「飛行機」・田中庄次氏

青梅市医師会健康コラム88 トータルスト流ホストコロナに向けた健康管理とは?

2020年から猛威をいまだ奮っている新型コロナウイルス感染症(以下コロナ)と対峙しては2年が過ぎました。今回はこのコラム寄稿の機会に私がコロナから学んだ健康管理について共有したいと思います。

私にとっては、「病氣」と「元氣」のバランスが取れた状態が「健康」です。病氣が重くても不健康ですが、元氣がないのも不健康ということになります。つまり、健康管理をするためには、減らせる病氣(マイナス)を減らすことと、増やせる元氣(プラス)を増やすことが大切です。この減らせる病氣(マイナス)を減らすこと、増やせる元氣(プラス)を増やすことができる医療者を「トータルスト」と呼んでいます。

実は、コロナ対策も、病氣(マイナス)減らしと元氣(プラス)増やしとのトータルストとしての考え方が役立ちます。コロナ症対策は、ウイルスの暴露量を減らすマイナス減らしと防御力を高めるプラス増やしにつきます。

す。前者には、飛まつ感染予防、接触感染予防、空気感染予防、3密回避、定期的な換気、禁煙、積極的なワクチン接種の7つ、後者には、食う(バランスのよい食事)、寝る(睡眠の量と質の向上)、ポジティブ(前向きな考え方)、よく動く(定期的な運動)、よく笑う、節酒、基礎疾患のコントロールの7つがあります。

この原稿を読まれた市民の皆さんがより健康に、よりご機嫌さんに日々を過ごせることを心から願っています。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

の午前9時～午後5時