

手洗い・マスク着用・換気などの基本的な対策も忘れずに！

新型コロナウイルス感染症、インフルエンザの同時流行に備えましょう

問 健康センター☎23-2191 ※新型コロナウイルスワクチン接種については、市コールセンター☎0120-840-085
次の4つのことについて準備しておきましょう。

1 発熱に備え医薬品等を準備しましょう

- ▷市販の新型コロナ抗原検査キット…国が承認したキットを選びましょう。
- ▷市販の解熱鎮痛薬…都薬剤師会ホームページ（2次元コード）参照
- ▷体温計…電池の残量も確認しましょう。
- ▷生活必需品…手指消毒剤、洗剤、ごみ袋など



2 食料品を準備しましょう（1週間分目安）

- ▷水分補給できるもの…スポーツ飲料、経口補水液など
- ▷体調がすぐれないときでも食べやすいもの…レトルトのおかゆなど
- ▷調理せずに簡単に食べられるもの…レトルト食品、缶詰など



3 新型コロナウイルスワクチン接種

市内医療機関や集団接種会場で接種を受けられます。年末年始の感染拡大を防ぐため、年内の接種をご検討ください。



年齢	実施中のワクチン接種
12歳以上	初回（1・2回目）接種【従来型1価ワクチン】 オミクロン株対応ワクチン接種【オミクロン対応2価ワクチン】
5～11歳	小児接種（1・2・3回目）【5～11歳用ワクチン】
生後6か月～4歳	乳幼児接種（1・2・3回目）【生後6か月～4歳用ワクチン】

4 インフルエンザワクチン接種

65歳以上の方等の定期接種の対象で接種を希望する方は、お早めに接種をお願いします。

新型コロナウイルスワクチン接種とインフルエンザワクチン接種は、接種間隔に制限がありません。



スマートフォン貸出事業あり

高齢者スマートフォン体験会

問 市高齢者支援課地域支援係

日時 12月22日（木）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集会室

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を利用している60歳以上の都民

内容 スマートフォンの基本操作等

定員 各回10人（抽選）

申し込み 15日までに次のいずれかの方法

でスマートフォン普及啓発事業事務局へ

▷電話☎03-6845-7883（祝日を除く月～金曜日の午前9時～午後5時）

▷ファックス☎03-6684-6327

※ファックスの場合、希望の日時・会場、^{フリガナ}氏名、年代、性別、電話番号、お住まいの市区町村、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

青梅市シルバーマイスターを募集します



問 高齢者支援課地域支援係

優れた技能、知識、経験を有し、その技術等を次世代に継承していただける65歳以上の方を「青梅市シルバーマイスター」として登録しています。

登録後は、市内の小・中学校、保育園、幼稚園、自治会等の団体からの依頼に応じて、ボランティアの講師として技術を伝えていただきます。シルバーマイスターに登録して技術、知識、技能をたくさんの方に伝えてみませんか。自薦・他薦を問いません。

マイスターの技を見たい、技術等を学びたいという団体の方は、お問い合わせください。



エンジョイトレーニング ～冬こそ体を動かそう～



有酸素運動、筋トレ、ウォーキング、姿勢を整える運動等を行います。

対象 参加日当日64歳以下の市民

日時・会場・定員 下表参照

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

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ



時間はいずれも午前9時40分～11時40分

日程（令和5年）	会場	定員
1月19日（木）	健康センター3階	先着15人（予約制）
1月31日（火）	健康センター3階	先着15人（予約制）
2月16日（木）	ネッツたまぐーセンター多目的ホール	先着30人（予約制）
2月22日（水）	ネッツたまぐーセンター多目的ホール	先着30人（予約制）

市のがん検診を受診された方へ

精密検査を受けましょう

問 健康センター☎23-2191

がん検診の検査結果が「要精密検査」の時、皆さんは精密検査を受けていますか？

「要精密検査」＝「がん」ではなく、「がんの疑いを含め異常（病気）が疑われる」と判断されたということです。その原因についてより詳しい検査を行い、本当に異常があるかどうかを調べる必要があります。

早く病気ががんが見つければ、それだけ早く治療が始められ、早く良くなる可能性が高まります。

検診を受けた医療機関やかかりつけ医等にご相談ください。

自分や家族のため、早めに医療機関を受診して検査を受けましょう。

自身の血圧の測定値はご存じですか？

高血圧症予防講座 ～収縮期血圧が130mmHgは異常？正常？～



ふだんの生活や食生活を振り返りながら、血圧について学びましょう。

日時 令和5年1月26日（木）午前10時～正午

会場 市役所2階204会議室

対象 市民

講師 管理栄養士 高森恵美子氏

定員 先着30人（予約制）

持ち物 筆記用具、ひざ掛けなどの防寒具

申し込み 2次元コードまたは電話☎23-2191で健康センターへ

市民食育講演会

子どもの食物アレルギー



食物アレルギーのメカニズムや症状が出た際の対処法、食物アレルギーの予防方法など、食物アレルギーに関するさまざまな情報や知識をお伝えします。

日時 令和5年1月13日（金）午前10時～正午

会場 市役所2階201～203会議室

対象 市民

講師 市立総合病院小児科 下田麻伊氏

定員 先着40人（予約制）

持ち物 筆記用具

その他 若干人託児あり（6か月～小学生）

※希望者は1月5日までに申し込み

申し込み 2次元コードまたは

は電話☎23-2191で健康センターへ

