

新型コロナウイルスワクチン接種

問 市コールセンター☎0120-840-085
市内実施医療機関での接種となります。



65歳以上の方・基礎疾患を有する方等・医療従事者等（春開始接種）

期間 8月31日まで
内容 オミクロン株対応2価ワクチンを1人1回接種

12歳以上の初回接種（1・2回目）

期間 通年
内容 従来型ワクチンで2回接種。都の大規模接種会場での実施（6月19日時点）

5～11歳

初回接種（1・2回目）期間 通年
追加接種（3・4回目）期間 8月31日まで
追加接種内容
初回（1・2回目）接種を完了している方は最終接種日から3か月以降、小児用オミクロン株2価ワクチンを1回接種可
※基礎疾患を有する方や重症化リスクが高いと医師が認める方で、5月7日以前に小児用オミクロンワクチンを接種している場合はさらに1回接種可（要申請）

6か月～4歳の初回接種（1～3回目）

初回接種（1～3回目）期間 通年
内容 従来型ワクチンで3回接種

その他

- ▷5歳以上で初回接種を完了した方は9月以降に1回の接種が予定されています。
- ▷9月以降の内容は国の方針が決定次第お知らせします。

健康コラム102

糖尿病といわれたら

こみ内科クリニック院長 古味隆子

糖尿病は、膵臓から分泌されるインスリンの作用不足によって高血糖（血液中のブドウ糖濃度が異常に高い状態）が持続し、さまざまな合併症を引き起こす代謝の病気です。近年、生活習慣の欧米化や生活環境の変化により急増し、国内では糖尿病と糖尿病予備軍の合計が2,000万人になると報告されています（平成28年国民健康・栄養調査報告）。

糖尿病予備軍と呼ばれる境界型の段階から心血管疾患、認知症、がんなどのリスクが高まるため、糖尿病の発症予防と早期からの対応が重要です。糖尿病や糖尿病予備軍の診断は、血糖値、HbA1c、75g経口ブドウ糖負荷試験等を行うことで分かります。

糖尿病の治療は、血糖値、体重、血圧、脂質の適切なコントロール、禁煙、飲酒の是正などから始まります。これにより、糖尿病細小血管合併症（神経障害、網膜症、腎症）や動脈硬化性疾患（心筋梗塞や脳梗塞など）の発症や進展を防止し、糖尿病のない方と同様の寿命と日常生活の質の維持を目指します。

6月から市の特定健康診査・後期高齢者医療健康診査が始まります。これにより、疾患の早期発見が可能となります。早くに問題を見つけ、適切な治療や管理を始めましょう。ご自身と大切なご家族のためにも、健康診断を受けることをお勧めします。

問 健康センター☎23-2191

熱中症対策～「涼み処」始めました～

問 健康センター☎23-2191

夏の暑さをしのぐひとときの「涼み処」として、9月末ごろまで下記施設のロビーなどを開放しています。

★市の施設…開庁日の午前9時～午後5時

S&Dたまぐーセンター、各市民センター、市役所本庁舎

★地域サロン…開設日の午前10時～午後3時

▷下長淵第二第四自治会館（第1・3火曜日）

▷二俣尾4丁目自治会館（毎週水曜日）

▷河辺6丁目自治会館（毎週木曜日）

※地域サロンについての詳細は、高齢者

支援課へお問い合わせください。



おいでください地域サロン

問 高齢者支援課いきいき高齢者係



日程・会場 下記表参照 時間 午前10時～午後3時

対象 市内在住のおおむね60歳以上の方

会場	開催曜日	イベント開催日・内容（7月）
下長淵第二第四自治会館	第1・3火曜日	
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	19日（水）午後1時～3時・ ハワイアンキルト教室（コースター作成） 松居恵子氏 ※材料費200円
河辺6丁目自治会館	毎週木曜日	
富岡1丁目自治会館	第2・4月曜日	10日（月）午前10時30分～11時30分・ 「腹話術」 中村芳夫氏

健康・栄養相談

あなたの健康づくりを オーダーメイドで応援します

自分の食生活をできるところから改善してみませんか

日時 7月13日（木）
午後2時～3時45分

会場 中央図書館多目的室

対象 市民

内容 ①保健師による健康相談や血圧・体脂肪・体重測定
②管理栄養士による栄養相談

定員 ②のみ先着4人（予約制）

持ち物 ①②健診結果②食事記録

申し込み

- ①直接会場へ
- ②電話☎23-2191で健康センターへ



社会福祉協議会によるミニ講座も開催！

寄りませんか 「うめカフェ」

認知症疾患のあるご本人やご家族、認知症に関心のある方が集い、日頃の悩みや、認知症の関連情報を共有する場です。

地域福祉権利擁護事業についてのミニ講座も実施します。

日時 7月11日（火）
午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶コーナー
「カフェだんだん」

費用 250円（飲み物代）

申し込み

7月10日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

出張もの忘れ無料相談会

問 高齢者支援課包括支援係

もの忘れが気になる方、ご家族や近所に気になる人がいるという方は、気軽にご相談ください。

認知症疾患医療センター青梅成木台病院職員による脳の元気度チェックも実施します。

日時 7月20日（木）
午前10時～午後1時

会場 S&Dたまぐーセンター多目的ホール

対象 市民

※事前予約可

