



婦人がん検診（乳がん・子宮頸がん）を実施します

問 健康センター ☎23-2191

検診期間 令和6年3月30日まで

対象 市内在住の女性で、令和6年4月1日までに40歳以上（子宮頸がんは20歳以上）となり、令和4年度に検診を受診していない方。

検査機関

乳がん…東京都予防医学協会（健康センター敷地内）、新町クリニック健康管理センター、市立青梅総合医療センター、あきる台病院健診センター、日の出ヶ丘病院健診センター

子宮頸がん…下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、市立青梅総合医療センター

内容 乳がん…問診、マンモグラフィ検査（あきる台病院では視触診検査もあり）

子宮頸がん検診…問診、視診、内診、細胞診

費用 乳がん…1,000円▷子宮頸がん…500円 ※当日支払い

申込期間 11月15日（必着）まで

申込方法 次のいずれかの方法で健康センターへ

▷郵送…ハガキに図（右記）のとおり記入し〒198-0042

東青梅1-174-1 健康センター婦人がん検診担当へ

▷電子申請…2次元コード参照

▷直接持参…健康センターにある検診申込書に記入し提出

受診方法 受診票を12月中旬までに順次発送します。受診票が届いてから実施検診機関へ予約をし受診してください。

〇〇がん検診希望
住所
氏名（ふりがな）
生年月日（和暦）
電話番号



△乳がん



△子宮頸がん

インフルエンザが流行しています 感染予防と拡大防止に努めましょう！

問 健康センター ☎23-2191

インフルエンザは、例年12～3月にかけて流行します。しかし、すでに流行開始の目安となる定点あたり1.0人を超える状況が続いており、今後も増加する可能性があるため、注意が必要です。

インフルエンザにかからない、感染を広げないために、こまめな手洗い、消毒、せきエチケット等の基本的な感染防止対策に努めましょう。

また重症化の可能性がある高齢者は、早めに予防接種もご検討ください。

詳細は都保健福祉局のホームページをご確認ください。



△インフルエンザ

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



地域サロンは高齢者の方々が気軽に立ち寄って、地域の交流を深める場や、仲間づくりの場として利用できる場所です。

日程・会場 下表参照

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 (祝日を除く)	イベント開催日・内容(11月)
下長洲第二第四自治会館	第1・3 火曜日	
二俣尾4丁目自治会館	毎週水曜日	29日(水) 午後1時～2時30分 「飛行機(講話)」 シルバーマイスター 田中庄次氏
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	13日(月) 午前10時30分～11時30分 「手作り紙芝居」 シルバーマイスター 山崎壽美枝氏

人生の最終章、あなたはどのように飾りますか？

人生会議 講演会

誰もが迎える人生の最終章、あなたはどうか生き、どう逝きたいですか？

人生会議とは、もしものときのためにあなたの望むことや医療やケアの希望などについて自ら考え、信頼する人たちと話し合うことです。

日時 12月5日(火) 午後7時～9時

会場 市役所2階201～203会議室

定員 先着30人(予約制)

申し込み 11月22日までに電話で高齢者支援課包括支援係へ



【講師】
医療法人財団利定会
進藤医院院長
進藤幸雄氏

青梅市エンディングノート

問 高齢者支援課包括支援係



エンディングノートは、自分の「もしも」のときのために、さまざまな思いや希望を家族や周りの人たちへ伝えるためのノートです。

エンディングノートを記しておくことで、将来に備えることができ、今を安心して過ごすことにつながります。

青梅市版エンディングノートを高齢者支援課(市役所1階)で配布しています。

※市ホームページからもダウンロード可



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

健診の検査結果を見ながら食生活から見直してみませんか？

日時 11月27日(月)
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(お持ちの方)

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



認知症サポーター 養成講座

認知症に関する正しい知識を持ち、地域や職場において認知症の人や家族をあたたく見守る認知症サポーターになりませんか。修了者にはオレンジリングと認知症サポーターカードを交付します。

日時 12月5日(火)
午後2時～3時30分

会場 市役所2階201～203会議室

対象 市民

定員 先着50人(予約制)

持ち物 筆記用具

申し込み

12月4日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ



△オレンジリング

認知症の方への支援を！

認知症サポーター ステップアップ講座

認知症サポーターとして、認知症の方やご家族への支援が地域でできるよう、より実践的な内容を学ぶ講座です。

認知症のご家族の介護の体験談から地域で何ができるかを考えます。

日時 12月12日(火)
午後2時～4時

会場 市役所2階201～203会議室

対象 認知症サポーター養成講座を受けたことのある市内在住・在勤の方

講師 認知症家族の会「青梅ネット」

定員 先着50人(予約制)

申し込み

12月8日までに直接または電話で高齢者支援課包括支援係へ