

健康管理は自分で

桜井クリニック院長 桜井徹志

超高齢社会になること、日中は高齢者が多い傾向にあるようだ。たまたま、乗り合わせる皆さんの会話で耳に入る。そんな中で高齢者の話題は圧倒的に健康問題が多い。アッチが痛い、コッチが痛い。ボケた、認知症だと半ば自虐的にお互いに話し合っている。仕事から関節痛には敏感に耳をそばだててしまう。関節痛にはいろいろあるが、多いのは老化による変形性関節症である。予防と治療は運動である。もちろん、医師と相談して適正に行う必要があるが、小生はラジオ体操をお勧めしている。「昔取ったきねづか」で大抵の人は知っている。起床時にほんの5分間でこれをいい加減にサラツとやれば、朝の関節痛は大分楽になるはずである。医師や薬に頼るのは最後にして、なるべく自分で解決するようにしてみよう。成功しなかつたら医師を受診しましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

脳梗塞予防講演会 「え？不整脈から脳梗塞になるの？」

脳梗塞は、日本人の死因の第3位、寝たきりの最大の原因です。脳梗塞を起こす心筋細動について、正しい知識を学びましょう。前回の講演会が好評だったため、追加講演を開催します。

日時 3月22日(水) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階204号室 2006会議室

対象 市民

※11月の講演会に参加した方、ぜひ参加ください。

3月9日は、世界腎臓デーです

毎年3月の第2木曜日は、腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する取り組みとして「世界腎臓デー」が定められています。今年、3月9日です。

慢性腎臓病（CKD）は、成人の8人に1人いると言われていますが、初期は自覚症状がほとんどないため、ぜひこの機会に一度、特定健

診などの結果をよく確認してみましょ。糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病を改善することもCKDを予防する一助になります。

市では、平成28年度青梅市特定健康診査を受診した方でのCKDの恐れのある方には、専門医での受診を勧める通知と講演会のご案内

総合健康診査

(人間ドック)のご案内

生活習慣病やその他の病気がおよびがん等の早期発見のため、ぜひご利用ください。

日程 表1のとおり

受付時間 Aコース：午前9時、10時▽Bコース：午前9時30分

会場 健康センター

対象 受診日現在、30歳以上の方

健診項目

Aコース：問診・診察・身体測定・眼科検査(視力、眼底、眼圧)・聴力検査・血圧測定・心電図・エックス線撮影(胸部、腹部、胃腸、食道)

健診結果

Aコース：2週間後に医師による結果説明・保健師による健康相談、または送付▽Bコース：2週間後に送付

申し込み

受診月の3か月前から受け付けます。(事前予約制) 電話 ☎23・2191または直接健康センターへ

費用無料

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

方は、(遠慮ください)。

講師 市立総合病院副院長 大友建一郎氏

定員 先着110人(予約制)

費用無料

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

申し込み 午前9時から電話 ☎23・2191で健康センターへ

表1

日付	4月	5月	6月	7月	8月	9月
男性(火曜日)	4日、11日	9日、16日、23日、30日	6日、13日、20日、27日	4日、11日、18日、25日	実施なし	26日
女性(金曜日)	7日、14日	12日、19日、26日	2日、9日、16日、23日、30日	7日、14日、21日、28日		22日、29日
日付	10月	11月	12月	1月	2月	3月
男性(火曜日)	3日、10日、17日、24日、31日	7日、14日、21日、28日	5日	23日、30日	27日	6日、13日
女性(金曜日)	6日、13日、20日、27日	10日、17日、24日	1日	19日、26日	23日	2日、9日、16日

表2

	Aコース	Bコース
市内に住所を有する方	14,700円	6,800円
市内に勤務している方	24,200円	12,400円
市外に住所を有する方	48,500円	24,800円



女性の健康を守るために

展示と健康相談

女性ホルモンは年代によって大きく変化し、女性の心や身体にさまざまな影響を及ぼします。そのため、年代によって気を付けたい症状や病気も異なります。

小さな変化を見逃さないためには、まず自分の心と身体を知ることが大切です。一人で迷ったり悩んだりしていませんか。女性特有の変化を知り、生涯を見据えた健康づくりをはじめましょう。

日程 3月8日(水) 午後1時～3時

会場 市役所1階エントランスロビー

担当 保健師

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

3月31日が期限の予防接種

平成28年度対象者に行う次の予防接種の期限が迫っています。該当する方のうち、まだ制度を利用していない方は健康センターへお問い合わせください。

高齢者肺炎球菌予防接種

下表に該当する方のうち、過去に1度も肺炎球菌予防接種を受けたことが無い方

※60歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害者手帳1級相当)は、4月以降も引き続き制度の対象となります。

区分	生年月日
65歳	昭和26年4月2日～27年4月1日
70歳	昭和21年4月2日～22年4月1日
75歳	昭和16年4月2日～17年4月1日
80歳	昭和11年4月2日～12年4月1日
85歳	昭和6年4月2日～7年4月1日
90歳	大正15年4月2日～昭和2年4月1日
95歳	大正10年4月2日～11年4月1日
100歳	大正5年4月2日～6年4月1日

日程	時間	内容	服装・持ち物
4月10日(月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション 自己紹介 妊娠・出産・産後についてのお話 あっぱいのケア等についてのお話	ストレッチができる服装
4月17日(月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト
4月22日(土)	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう 赤ちゃんの入浴等の実習 ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」 参加者による意見交換等	ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます。ひじが出せる服装
4月24日(月)	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	市の妊娠・子育てに関する制度の紹介 予防接種について 赤ちゃんとのかわり方・抱っこ仕方 おむつ交換等の実習	初回参加時にお渡しした母子保健テキスト 母子健康バッグの中に入っている以下の3点 ①青梅市母子保健サービス(ポケット手帳) ②冊子「わたしを予防接種に連れて行ってね！」 ③青梅市子育て支援ガイド

ご参加ください

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレマクラス(母親・両親学級)を開催しています。

クラスは、ご夫婦での参加も可能です。ご希望の内容のみ参加もできますので、お問い合わせください。

会場 市役所1階エントランスロビー

問い合わせ 健康センター ☎23・2191