

# 骨密度検診を実施します

骨粗しょう症は、若い時からの生活習慣が大きく関わります。また、最近では更年期世代だけでなく、若い世代の骨量の減少が見られます。骨粗しょう症の予防のため、ご自分の骨密度をチェックしてみませんか？

**日時** 6月23日(金)・26日(月)・28日(水)・30日(金)、7月3日(月) 午前9時～午後3時30分

**会場** 健康センター ※検診車(バス) 対象 平成30年4月1日までに18歳以上になる女性市民

※骨粗しょう症と診断を受けて現在治療中の方および経過観察中の方を除く

**内容** DXA法(エックス線)による骨量測定(腕を測定)

※骨粗しょう症についてのパネル展示および相談を実施します。

**費用** 200円

※当日集金

※生活保護世帯の方には免除制度がありますので、受診日にお申し出ください。

**注意事項** 申し込みはハガキ(申込書)1枚につき1人のみ▼前回は精密検査の判定を受けた方は、かかりつけ医と必ずご相談のうえ、お申し込みください

②直接：5月15日までに健康センター窓口で、申込用紙に必要事項を記入し、健康センターへ提出

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

①郵送：5月15日(必着)までに、ハガキの記入方法のとおり記入し、〒198-0004青梅市東青梅1-174-1健康センター骨密度検診担当へ

①郵送：5月15日(必着)までに、ハガキの記入方法のとおり記入し、〒198-0004青梅市東青梅1-174-1健康センター骨密度検診担当へ



骨密度検診希望

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

**ハガキの記入方法**

①希望日がある場合は、第2希望まで記入し、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。

②記入漏れがあると、受診票の作成、発送ができませんので、必ず記入してください。

骨密度検診希望

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

## 健康づくり講座

### 高血圧症予防

厚生労働省の患者調査によると高血圧症の総患者数は約110万人と前回と比べて増加しています。

高血圧症は血圧の高い状態が続く病気で、血管のたぐさんある脳や腎臓、目の網膜、血液を送り出す心臓に影響し、脳梗塞、腎不全、眼底出血、心不全などを引き起こします。

そうならないように、高血圧症を予防して、健康で自分らしい生活が送れるように、みんなで一緒に、最新の情報を学びましょう。

**日程・内容・講師** 5月18日(木)・高血圧

**時間** 午後1時30分～3時

**会場** 市役所2階会議室

**定員** 先着50人程度(予約制)

**費用** 無料

**持ち物** 筆記用具(必要なら)

**申し込み** 電話 ☎23・2191

で健康センターへ

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

**フレッシュランド西多摩から イベント案内**

☆こどもの日プレゼント 小学3年生以下のお子様にお楽しみプレゼント!

※5月1日(月)は定休日です。

**教室案内**

①フラダンス教室：毎週水曜日 午後1時～2時

②ヨーガ教室：毎週木曜日 午後1時30分～2時30分

**参加費**(1回) ①②とも、市内在住の方：800円

☆盆景展・こう石画展

美しい自然の眺めを思いのままに盆上に再現する盆景作品と着色した大理石の粉末で描く色彩豊かな絵画、こう石画作品を展示します。

**期間** 5月9日(火)～21日(日)

**ゴールデンウィーク中の営業**

ゴールデンウィーク中は、全館通常どおり営業します。

お問い合わせ フレッシュランド西多摩(羽村市羽) ☎0425・574225 ☎0425・702626

**生と死について**

青梅市医師会健康コラム28

私事ですが、今年で大学を卒業して50年になります。また、がんの手術を受け4年がたち、それなりに「死」について考える年になってきました。

医業をやっていくといふことは病に苦しんでいる人に共鳴し、その苦しみを治してあげるといふことですが、毎日種々多様な患者さんに接し、その時、その時この人は死ぬのではないかとこのことを常に考えている仕事とも言えます。

この原稿を書いている時、101歳の患者さんが家族にみとられ安らかに息を引き取りました。また、1歳1か月の孫がヨチヨチ歩きで私に新聞を手渡ししてくれました。この素晴らしいことですが、毎日種々多様な患者さんに接し、その時、その時この人は死ぬのではないかとこのことを常に考えている仕事とも言えます。

私見ですが、年寄りが「ピンピンコロリでゆきたい」と言いますが、医者からみると突然死であり、家族からみますと何もしやれず、悔いの残る死で不幸な死に入ります。いわんや、事故死等もその一つです。

もう一つ、自殺はいけません。残された人たちに悔いが生涯残ってしまします。

理想の死は自宅で、コードやチューブにつながられることなく、家族に手を握られ「いまままで本当にありがとう」と言い安らかに、苦しむことなく息を引き取ることができるとです。我々はどのような状態にどこまで考慮し、可能な状況を作り出し、手助けできるのでしょうか？

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

**フレッシュランド西多摩から イベント案内**

☆こどもの日プレゼント 小学3年生以下のお子様にお楽しみプレゼント!

※5月1日(月)は定休日です。

**教室案内**

①フラダンス教室：毎週水曜日 午後1時～2時

②ヨーガ教室：毎週木曜日 午後1時30分～2時30分

**参加費**(1回) ①②とも、市内在住の方：800円

☆盆景展・こう石画展

美しい自然の眺めを思いのままに盆上に再現する盆景作品と着色した大理石の粉末で描く色彩豊かな絵画、こう石画作品を展示します。

**期間** 5月9日(火)～21日(日)

**ゴールデンウィーク中の営業**

ゴールデンウィーク中は、全館通常どおり営業します。

お問い合わせ フレッシュランド西多摩(羽村市羽) ☎0425・574225 ☎0425・702626

| 日程       | 時間  | 内容  | 服装・持ち物  |
|----------|---|---|---|
| 6月12日(月) | 午後1時15分～3時50分                                   | オリエンテーション<br>自己紹介<br>妊娠・出産・産後についてのお話<br>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   |
| 6月19日(月) | 午後1時15分～2時30分<br>午後2時40分～3時50分                  | 母と子のデンタルヘルス<br>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   |
| 6月26日(月) | 午後1時15分～2時15分<br>午後2時25分～3時50分                  | 赤ちゃんとの関わり方、抱っこの仕方<br>妊娠中と産後の健康管理等                                     |   |
| 7月3日(月)  | 午後1時15分～1時35分<br>午後1時35分～1時55分<br>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<br>予防接種について<br>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<br>母子健康バッグの中に入っている以下の2点<br>①青梅市母子保健サービス(ポケット手帳)<br>②冊子「わたしを予防接種に連れて行ってね！」 |
| 7月8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<br>赤ちゃんの入浴等の実習<br>ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」<br>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。肘が出せる服装   |

**ご参加ください**

**プレママクラス(母親・両親学級)**

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。ご希望の内容のみの参加もできます。

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。ご希望の内容のみの参加もできます。

**会場** 申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

**対象** 妊娠20週前後以降の安定期に入っている妊婦と夫