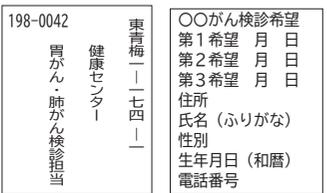


胃がん検診・肺がん検診を実施します

問 健康センター ☎23-2191

検診名	胃がん・肺がん（後期）	
検査日程	9月29日（月）、30日（火）、10月8日（水）、31日（金）、11月5日（水）、30日（日）	
検診場所	健康センター※検査には検診車を使用	
対象者	令和8年4月1日までに40歳以上となる市民	
検査内容	胃がん…バリウムによる胃部エックス線検査（午前） 肺がん…胸部エックス線検査（午前・午後）	
費用	各500円※当日受付で支払い。生活保護受給者は免除（受給証明書を提出）	
申し込み	郵送	ハガキに図のとおり記入し送付  <p>①「胃がん検診希望」、「肺がん検診希望」、「胃がん肺がん同時検診希望」のいずれかを記入 ②希望日は第3希望まで記入可。希望日がない場合は「どの日でも可」と記入 ③家族や友人等と同じ受診日を希望する場合は、ハガキの余白にその旨を記入 ※申込者と同受診日を希望する方の双方が相手を指名しないと成立しません。 (②、③については希望に添えない場合があります)</p>
	直接	健康センターにある検診申込書に記入し提出
	電子申請	右記2次元コードから 
申し込み期日	7月17日（必着）	
受診票の送付	9月中旬から	
その他	受診日の変更は原則できません。 前期に受診予定の方は、後期の申し込みはできません。 肺がん検診の方…50歳以上で喫煙指数（1日本数×年数）600以上の場合喀痰検査を実施	

注意事項…次に該当する場合は受診ができません。

- ・勤務先等で受診できる方、人間ドック等を受診（受診予定）の方
- ・現在、治療中または経過観察中の方、以前、要精密検査になった方、過去に何らかの手術を受けた方で、かかりつけの医療機関に相談をしていない方
- ・妊娠中・妊娠している可能性のある方
- ・自力で立位を保持することや、撮影台の手すりを自分でつかむことが困難な方
- ・検診の当日までに3日間、排便のない方（胃がん検診）

職員募集



職種	(社福) 青梅市社会福祉協議会 事務局正規職員募集
採用予定日	10月1日
勤務日時	月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
募集人数	若干名
選考方法	筆記試験、面接試験
その他	応募資格等の詳細はホームページ（2次元コード）を参照してください。
申し込み	18日（消印）までに申込書類（ホームページからダウンロード可）に必要事項を記入し、郵送（〒198-0042 東青梅1-177-3）または直接、市社会福祉協議会へ

市立青梅総合医療センター

おうめ健康塾 はじめようフレイル予防

問 病院事務局総務課総務係 ☎22-3191

日時	7月23日（水） 午後2時～3時
会場	市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）
内容	フレイルとは要介護になる一歩手前の状態を言います。その予防や改善のために日常生活の中で今日から始められることについてお話しします。詳細は病院ホームページ（2次元コード）をご覧ください。
講師	リハビリテーション 高橋信雄氏
その他	講堂は病院内のためマスク着用でお願いします。

健康コラム126

夏が始まる

青梅市薬剤師会副会長 ああす薬局 柏谷知孝

例年であればそろそろ梅雨が明け、今月末から夏休みが始まり、暑い時期がやってきます。軽い運動でも汗をかくことが多くなり、体のミネラルバランスが崩れると、吐き気や頭痛、めまい、ひどいとけいれんや不整脈などを起こすことがあります。青梅市薬剤師会では危険な暑さから身を守り、どなたでも自由に休憩をとれるよう、今年も「涼み処」活動を行っています。薬局は薬をもらうだけでなく、健康食品や機能性食品、食べ合わせや生活習慣の話など、さまざまな相談ができるところです。外出時のひと涼み、熱中症に注意するため、夏の過ごし方の一助に活用し、脱水を起こさず、健康的な夏をお過ごしください。

問 健康センター ☎23-2191

高齢者の方へ

スマートフォンの使い方に関する相談会

～アドバイザーに1対1で使い方を相談できます～

日程	7月24日（木）	時間・定員	下表のとおり
会場	福祉センター第4集会室		
対象	スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民		
※相談内容（個人情報や契約内容に関すること等）	によっては対応不可		
持ち物	ご自身のスマートフォン		
※本相談会は、都デジタルサービス局と共同で実施します。			
申し込み	23日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ		
	時間	定員	
	1 10:00～10:30	各回先着2人	
	2 10:30～11:00		
	3 11:00～11:30		
	4 11:30～12:00		
	5 12:00～12:30		
	6 12:30～13:00		
	7 13:00～13:30		
	8 13:30～14:00		先着1人

自立センター福祉公開講座「ビーズアクセサリ」

問 市自立センター ☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリを楽しく作ります。

日時 7月16日（水） 午後1時30分～3時30分

会場 市自立センター 対象 市民

講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師

明田川冬子氏

定員 先着12人（6月18日に参加した方は参加不可）

申し込み 電話で市自立センターへ※留守番電話への申し込み不可



「社会を明るくする運動」の強調月間・再犯防止啓発月間

問 地域福祉課庶務係

法務省が主唱する「社会を明るくする運動」は、すべての国民が犯罪の防止と罪を犯した人たちの更生について理解を深め、それぞれの立場で力を合わせて、犯罪のない明るい社会を築こうとする全国的な運動です。

7月の強化月間中は、市内の学校や自治会掲示板、市施設にポスターを掲示するほか、7月11日まで市役所1階ロビーにて「社会を明るくする運動」の啓発コーナーを設置します。



健康・栄養相談

健康づくりをオーダーメイド

日時 7月29日（火） 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・体重測定等
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）

※②のみ要申込…電話 ☎23-2191 で健康センターへ

持ち物 ①②健診結果（お持ちの方）②相談前数日分の食事記録

寄りませんか「うめカフェ」

認知症に関する日頃の悩みや思い、関連する情報を共有する場です。ミニ講座もあります。

日時 7月8日（火） 午後1時30分～3時

会場 市役所2階喫茶スペース※飲み物持参

対象 認知症疾患のある方、そのご家族、認知症に関心のある方

申し込み 7日までに電話または直接高齢者支援課包括支援係へ

ひきこもり講演会を開催

問 地域福祉課地域支援係

	講演会
日時	7月31日（木） 午後7時から
会場	市役所2階201～202会議室
対象	当事者、ご家族、支援者、ひきこもり等に関心のある方
定員	先着30人程度
申し込み	直接会場へ