

青梅市国民健康保険にご加入の40歳以上の方で、 特定健診以外の健診を受けた方へのお願い

青梅市特定健診を受けずに他の健診を受けた方も、次の書類を提出すること、市の特定健診を受診したことになりま

す。受診率向上のため、提出にご協力ください。

提出した方には、「健診からはじめる健康づくりガイド」、「エコバッグ」、「ハブラシ」をお渡しします。

※国の特定健康診査等基本指針で、市町村国保加入者の特定健診実施率は60%と定められていますが、平成28年度の青梅市の特定健診受診率は50・6%でした。

対象 青梅市国民健康保険加入の40〜74歳の

方で、29年度青梅市特定健診は受けなかつたが、29年4月1日から30年3月31日まで

の間に勤務先、人間ドック等で他の健診を受けた、または受ける予定の方

提出方法 次の書類の提出をお願いします。

①市健康センターの人間ドックを受けた方：「同意書」

②職場健診・他病院の人間ドック等で、特定健診の検査項目をすべて含んで

いるものを受けた方

：「問診票」、「健診結果のコピー」

※「健診結果」をお持ちいただければ、健康センターでコピーします。

※通院時の採血結果等だけでは健診とみなされません。

同意書・問診票は、健康センター窓口およびホームページに用意しています。また、郵送を希望する方はご連絡ください。

提出期限 30年4月13日まで

提出先・問い合わせ 健康センター ☎23・2191

ヘルスアップ教室

〜無理なく始められる、半年間の健康づくり教室〜

健康のことは気になるけど、あまり運動に自信がないし…という方、少数で一緒に健康づくりをしていきましょう。

日時 10月〜平成30年3月の第2・4火曜日

午前10時〜11時30分

会場 健康センター3階

対象 64歳以下の市民

内容 軽運動、健康ミニ講座など

定員 先着15人程度（予約制）

費用無料

服装・持ち物 運動のできる服装、運動靴（外用）、甘くない飲み物

その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患（腰痛・膝痛含む）の方は必ず医師と相談のうえ、お申し込みください。

申し込み 電話 ☎23・2191 または直接健康センターへ

医師・保健師・管理栄養士による健康栄養相談

健康診断の結果や身体

のことで、気になっていることを専門スタッフに個別に相談しませんか。

健康で生活するためにお気軽にご利用ください。

日時 9月27日（水）

午後1時15分から

会場 健康センター2階

内容 生活習慣病（脂質異常症、高血圧、糖尿病など）や、その他の病気の予防に関する個別相談

担当 医師、保健師、管理栄養士

定員 先着6人程度（予約制）

費用無料

持ち物 健康診断の結果、お薬手帳、健康手帳、ふだんの食事記録

申し込み 電話 ☎23・2191 または直接健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

9月は健康増進普及月間

1に運動、2に食事、しっかりと禁煙、最後にクスリ

運動不足や偏った食生活など、生活習慣で気になることはありませんか？

一人ひとりが食事や運動習慣を見直すことで病気の予防につながります。生活習慣病予防のために、運動やバランスのよい食事、禁煙など、体によいことを始めましょう！

①パネル展示およびリーフレット配布など

★生活習慣病の予防

日時 9月4日（月）〜8日（金） 午前8時30分〜午後5時15分

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

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

日は午後3時まで

青梅市医師会健康コラム32

妊娠と薬情報システム

下奥多摩医院女性診療科 道佛晶子

性成熟期女性が月経が遅れている時「もしかしたら、妊娠？」と考えます。産婦人科で最終月経日や超音波で妊娠が分かると、産科で分娩まで妊婦健診を受けます。

胎児の成熟、成長、奇形の有無、母体の変化に十分に気を付けたいところです。

妊娠以前からの病気で妊娠後も薬を継続する必要がある方は、妊娠に備えて主治医にご相談ください。妊娠を認識せず、

妊娠と薬情報センターの協力医療機関が平成28

年（平成28年）に新たに5病院加わり、北海道から沖縄まで41病院となり、相談情報収集体制がさらに充実強化されました。

妊娠と薬情報センターには年間2千件を超える相談があり、医薬品の服用に対する不安が解消されたとの声も聞かれます。

詳しくは <http://www.wnchd.go.jp/kusuri/process/index.html>（国立研究開発法人国立成育医療研究センターの相談内容・方法の妊娠と薬情報センターのページ）をご覧ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

9月は東京都自殺対策強化月間

〜気づいてください！体と心の限界サイン〜

特別相談を実施します。

●東京都自殺相談ダイヤル（こころといのちのちのほつとライン）（特非）メンタルケア協議会） 9月12日（火）〜16日（土） 24時間 ☎0570・087478

●自殺予防いのちの電話（一社）いのちの電話連盟） 毎月10日 午前8時〜翌日午前8時 ☎0120・783・556

●54時間特別相談（特非）国際ヒブレンダーズ 東京自殺防止センター） 9月2日（土） 午前零時〜4日（月） 午前6時〜 ☎0120・58・9090

●自殺遺族相談ダイヤル（特非）全国自殺遺族総合支援センター） 9月18日（祝）

●自殺遺族傾聴電話（特非）フリーケア・サポートブラザ） 9月5日（火）〜8日（金） 午前10時〜午後10時 ☎03・3796・5453

●多重債務110番（東京都消費生活総合センター） 9月4日（月）〜5日（火） 午前9時〜午後5時 ☎03・3235・1155

●東京都ろうどう110番（東京都労働相談情報センター） 9月12日（火）〜13日（水） 午前9時〜午後5時 ☎0570・00・6110

●有終支援いのちの山彦電話（傾聴電話）（特非）有終支援いのちの山彦電話） 9月30日（土）まで 月〜木・土・日曜日、祝日：正午〜午後8時、金曜日：正午〜午後10時 ☎03・3842・5311

※フリーダイヤル以外は有料

※0570で始まるナビダイヤルは携帯電話の無料通話、かけ放題プラン等の対象外

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

健康センターへ

動物愛護啓発イベントを開催します

9月20日から26日は動物愛護週間です。これは広く国民の間に、命ある動物の愛護と適正な飼育についての関心と理解を深めてもらうことを目的として、「動物の愛護及び管理に関する法律」に基づき設けられたものです。

市ではこの動物愛護週間に合わせて、次のイベントを開催します。この機会に、私たちが飼っている動物、身近にいる動物たちについて、もう一度考えてみましょう。

●動物愛護週間連 図書コーナー

日時 9月16日（土）〜30日（土）の開館日

会場 中央図書館

●動物愛護活動パネル展示

日時 9月20日（水）〜29日（金）

会場 市役所1階エントランスロビー

●講演会「犬のしつけ方・猫の飼ひ方（予定）」

日時 9月23日（祝） 午後1時〜3時

会場 中央図書館多目的室

入場無料 直接会場へ問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

問い合わせ 環境政策課

