

糖尿病予防講座

「予防のために今できること」

糖尿病の患者は増加傾向にあり、糖尿病患者とその予備軍を合わせると、5人に1人が該当すると言われています。生活習慣病の代表とも言われる糖尿病。誰にとっても身近な病気を予防するために、ぜひご参加ください。

日時 ①11月1日(水) ②2日(木) 午後1時30分～3時
費用無料
その他 ①②どちらかの参加可▽糖尿病予防教室に申し込みの方は、本講座への申し込みは不要です。



申し込み 10月2日から健康センターへ

糖尿病予防教室

「健康診断の結果が気になる」、「運動も食事も気をつけているのに血糖値が高めで…」など悩みを抱えている方はいませんか？

※原則として、全日参加可能な方
※現在糖尿病で治療中の方は、「遠慮ください」。
※その他に現在治療中の病気のある方は、主治医と相談のうえ、お申し込みください。

対象 64歳以下の市民で、糖尿病を予防したい方
申し込み 10月2日から健康センターへ

日時	会場	内容	講師
11月1日(水) 午後1時30分～3時	市役所2階 会議室	講話	医師
11月2日(木) 午後1時30分～3時		講話	管理栄養士
11月14日(火) 午後1時30分～3時	健康センター	運動実践	運動指導員
11月15日(水) 午前10時～正午		講話など	保健師、 歯科衛生士
12月5日(火) 午後1時30分～3時		運動実践	運動指導員
その他の1日 ※後日、相談のうえ調整します		食事についての個別相談	保健師、 管理栄養士

モグモグクラス(離乳食教室・中期)

日時 11月8日(水) 午前10時～11時30分

会場 東青梅市民センター 和室
対象 生後6～7か月の乳児と保護者
内容 離乳の進め方と中期の離乳食の作り方の説明および試食
費用 1組100円
申し込み 10月2日から健康センターへ



ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 11月14日(火) 午前10時～11時30分

会場 健康センター2階
対象 4～5か月児と保護者
内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食
費用 1組100円
申し込み 10月2日から健康センターへ

普通救命講習会

救命処置と 自動体外式除細動器(AED) 操作法

迅速な救命処置が、あなたの家族や多くの方の命を救います。この機会に救命処置やAED操作法について学んでみませんか。
日時 10月27日(金) 午後1時30分～4時30分
会場 健康センター
対象 市民
内容 心臓マッサージ等の救命処置とAEDの安全な操作法
指導(公財) 東京防災救急協会職員 ほか
費用 1千400円(テキスト代)

特定健康診査等の受診はお早めに!

市で実施している慢性腎臓病(CKD)、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)に着目した、特定健康診査等の健診期間は10月31日までです。お早めに受診してください。
★年に1回は健康診査を生活習慣病は、気付きにくいうちに進行している場合もあります。今、メタボリックシンドロームでない方も、年1回の健康診査を受け、ご自身の健康管理に役立てましょう。
問い合わせ 健康センター 23・2191

青梅市医師会健康コラム33

B型肝炎の検診と予防

市立総合病院消化器内科診療局長 野口 修
肝臓が悪くなる原因には、アルコール、肥満、糖尿病、コレステロール過剰などいろいろありますが、肝炎ウイルスによる障害も重要です。肝炎にはA型からE型まで知られていますが、実際にはA型、B型、C型の3種類が問題になります。その中の一つであるB型肝炎ウイルスは人から人へ感染するウイルスですが、感染のしかたに特徴があります。風邪のようにB型肝炎の患者さんのそばにいただけでうつることはありません。近

子育てひろば・すこやかルーム

ハンドマッサージ(ママ癒し隊)

アロマを使い両手のひらをマッサージします。心地よい香りに包まれ、心も身体もリフレッシュしませんか？
日時 10月4日(水) 午前10時30分～11時30分
会場 下長瀬自治会館2階 後3時
講師 心理カウンセラー 今泉実苗氏
費用無料
直接会場へ
問い合わせ 長瀬保育園 富樫 22・8102、子ども家庭支援課 係

親子ストレッチ

親子での簡単なストレッチを中心に、シェイプアップが期待できるエクササイズを行います。
日時 10月12日(木) 午前10時～11時
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子
講師 インストラクター
お問い合わせ 同園、市子ども家庭支援課

養育家庭(ほつとファミリー) 体験発表会

親の病気や虐待など、さまざまな事情で家族と暮らすことのできない子どもたちがいます。こうした子どもたちを家庭に迎えて育てるのが「里親」です。その中でも、養育組を目的とせずに子どもを育てている家庭を「養育家庭」といいます。養育家庭のことを多くの方に知ってもらうために、養育家庭の方による体験発表会を行います。ぜひお越しください。
日時 10月24日(火) 午後1時30分～3時30分
会場 市役所2階会議室
費用無料
その他 託児あり(若干人、17日までに電話で子ども家庭支援課へ)
共催 青梅市子ども家庭支援センター、立川児童相談所
直接会場へ
問い合わせ 子ども家庭支援課