

脂質異常症予防講座

検診結果はいかがでしたか？
コレステロールや中性脂肪が高めで気になっている方はいませんか？
生活習慣病の原因のひとつでもある脂質異常症、この身近な病気を予防するために、ご参加ください。

日程・内容・講師 下表のとおり
※1日のみの参加可
時間 午後1時30分～3時
会場 市役所2階会議室
定員 先着70人程度(予約制)
持ち物 筆記用具
申し込み 1月4日から電話で健康センター☎23-2191へ

日程	内容・講師
1月25日(木)	講義 「脂質異常症とその予防について」 片平医院院長 片平潤一氏
1月30日(火)	講義 「脂質異常症を予防する食事のコツ」 管理栄養士 高水秀美氏

脂質異常症予防7日間教室

「健康診断でコレステロールが気になる」、「運動も食事もうまくつけているのにコレステロールが下がらない」など、お悩みの方はいませんか？
「脂質異常症予防講座」の申し込みは不要です。

申し込み 1月4日から電話で健康センター☎23-2191へ

日程	会場	内容
① 1月25日(木)	市役所2階会議室	医師による講義
② 1月30日(火)	市役所2階会議室	管理栄養士による講義
③ その他1日※	健康センター3階	栄養個別相談
④ 2月13日(火)	健康センター3階	運動実践
⑤ 2月14日(水)	健康センター3階	グループワーク等
⑥ 2月28日(水)	東青梅市民センター	調理実習
⑦ 3月6日(火)	健康センター3階	運動実践、まとめ

※後日相談のうえ、日程を調整します。

カミカミクラス (離乳食教室・後期)

日時 2月9日(金) 午前10時～11時30分
会場 新町市民センター和室
対象 8～9か月児と保護者
内容 離乳の進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200円

ゴックンクラス (離乳食教室・初期)

日時 2月20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

いずれも

定員 先着20組(予約制)
持ち物 バスタオル、ミルク(お湯も含む)、おむつなど外出時に必要なもの
申し込み 1月4日から電話☎23-2191で健康センターへ



妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。

対象者 都外の医療機関(海外を除く)または助産所で受診票を使用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方
※受診日に青梅市に住所を有すること
助成対象 未使用の妊婦健診受診票について14回(助産所で受診した場合、第1回目を除く13回)が対象です。超音波検査、子宮頸がん検診も、受診票があれば、各1回分が助成の対象になります。

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使うもの)を持って健康センター窓口へ
申請期限 出産日(流産または死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年以内
問い合わせ 健康センター☎23-2191

健康寿命のびくくる教室(4日間コース)

健康寿命という言葉をご存じですか？健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。

申し込み 1月4日から電話で健康センター☎23-2191へ

家族介護教室 人生を見つめ直す終活講座

「終活」は、人生を終える準備と聞いていませんか？終活の持つ本当の意味を知り、エンディングノートを用いて、「これから」を明るい気持ちで過ごす方法を学びませんか。

日時 2月6日(火) 午後1時30分～3時30分
定員 先着20人(予約制)

とする受診・検査の実費
▼妊婦健診：1回目・9千680円、2～14回目・各回5千160円
▼超音波検査：5千300円
▼子宮頸がん検診：3千400円
申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使うもの)を持って健康センター窓口へ
申請期限 出産日(流産または死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日)から1年以内
問い合わせ 健康センター☎23-2191

健診は必ず受けましょう！

皆さんは毎年健診を受けていらっしゃるでしょうか？お勤めの方は勤務先で受けることができます。また、市内在住の国民健康保険にご加入の方は、年1回の特定健診を受けることもできます。

先日、45歳の男性が当科に初診で来院されました。若干肥り気味の会社員でした。営業担当で付き合いも多く、今年の健診で、HbA1c(過去1～2か月間の血糖値の平均値)が7%(6.5%以上は糖尿病)、朝食を食べずに測定した血糖値も150mg/dl(126mg/dl以上は糖尿病)で、糖尿病でした。

この患者さんも、まずは「生活習慣の改善」のため、食事療法と運動療法を開始しました。予想通り、1か月後には2kgの減量ができ、HbA1cも6.8%まで低下しました。ここで大きな「落とし穴」に気がきました。

実は、この患者さんは1型糖尿病で、しかも、ゆっくり進行する大変珍しいタイプだったので、幸い、インスリン療法を開始できたため、現在も安定した状態が続いています。
この患者さんが健診を受けず、また、症状も全くないうちに放置していたらどうなっていたのでしょうか？1型糖尿病です。すくなく、何年後には、重症高血糖で命に関わる状態となっていたかも知れません。「自分は大丈夫」という根拠のない過信が生命の危機に直撃するところなのです。健診を受けていない方は、安心して毎日を送るために年1回の健診を必ず受けましょう！
問い合わせ 健康センター☎23-2191