

ご利用ください 総合健康診査 (人間ドック)

生活習慣病、その他の病気、がん等の早期発見のために、ぜひご利用ください。

日程 表1のとおり
受付時間 Aコース…午前9時、10時▷Bコース…午前9時30分
会場 健康センター
対象 受診日当日に30歳に達している方
検査項目 Aコース…問診、診察、身体測定、眼科検査(視力、眼底、眼圧)、聴力検査、血圧測定、心電図、エックス線撮影(胸部、腹部、胃部、食道、十二指腸)、肺機能検査、尿検査、便潜血検査、血液検査(血糖、脂質、貧血、肝機能、腎機能、前立腺機能検査等)▷Bコース…Aコースから眼圧検査、肺機能検査、血液検査の一部、リウマチ検査などを除く項目
 ※利用者の選択により300円で血液検査による「ピロリ菌抗体検査」実施可
使用料(自己負担額) 表2のとおり
健診結果 Aコース…2週間後に医師による結果説明・保健師による健康相談、または郵送▷Bコース…2週間後に郵送
申し込み 受診月の3か月前から電話☎23-2191または直接健康センターへ

表1 日程

月	男性(火曜日)	女性(金曜日)
4月	3日、10日	6日、13日
5月	8日、15日、22日、29日	11日、18日、25日
6月	5日、12日、19日、26日	1日、8日、15日、22日、29日
7月	3日、10日、17日、24日	6日、13日、20日、27日
8月	実施なし	
9月	25日	21日、28日
10月	2日、9日、16日、23日、30日	5日、12日、19日、26日
11月	6日、13日、20日、27日	2日、9日、16日、30日
12月	4日	7日
1月	22日、29日	18日、25日
2月	26日	1日、22日
3月	5日	1日、8日

表2 使用料(自己負担額)

対象	上段…Aコース 下段…Bコース
市内在住者	14,700円 6,800円
市内在勤者	24,200円 12,400円
市外在住者	48,500円 24,800円



狂犬病予防の集合注射を実施します

狂犬病を予防するために、一生に一度の登録と毎年、の狂犬病予防注射が、生後90日を経過した犬には義務付けられています。狂犬病は、犬だけでなく人間を含むすべてのほ乳類に感染し、発症するとほぼ100%、死に至ります。

市と獣医師会では、「平成30年度狂犬病予防集合注射」を実施します。未登録の犬の登録と狂犬病予防注射を済ませてください。

日程・会場・時間 下表のとおり
対象 市内で飼われている生後90日を経過した犬
接種方法・費用 ★登録済みの犬の飼い主の方…3月下旬にクリーム色のハガキで通知(届いたハガキを会場へお持ちください)▶費用(1頭)…3,650円
 ★未登録の犬の飼い主の方…直接会場へ▶費用(1頭)…6,650円
 ※つり銭が出ないようにご用意ください。
 ※都合の悪い方は、動物病院で注射を済ませ、注射済証とハガキを健康センター(4月1日以降は、環境政策課(市役所5階))へお持ちください。
注意事項 獣医師の問診結果によっては、接種を控える場合があります▷犬は、確実に扱える方が連れてきてください▷犬のトッサの行動に対応できるように、リードは短めにつないでください▷犬の鑑札と注射済証は、必ず犬の首輪につけてください▷ふん・尿は、飼い主が責任を持って始末してください。
問い合わせ 飼い犬の登録、狂犬病予防注射について…健康センター☎23-2191(4月1日以降は環境政策課☎22-1111)▷犬のしつけ等について…都動物愛護相談センター多摩支所☎042-581-7435

平成30年度狂犬病予防集合注射 日程・会場・時間 (※雨天実施)

日程(4月)	会場	時間
9日(月)	根ヶ布2丁目児童遊園	午前10時30分~11時
	勝沼公会堂	午前11時20分~11時40分
	天ヶ瀬グラウンド	午後1時20分~午後1時50分
10日(火)	河辺南自治会館	午前10時~10時30分
	わかぐさ公園東駐車場	午前10時50分~11時50分
	御岳ビジターセンター	午後2時5分~2時10分
11日(水)	長洲市民センター	午前10時~11時
	友田町自治会館	午前11時20分~正午
	今井総合運動広場	午後1時45分~2時20分
12日(木)	梅郷市民センター	午前10時~10時40分
	柚木町2丁目自治会館	午前11時~11時30分
	沢井市民センター	午後1時40分~2時20分
13日(金)	日向和田3丁目児童遊園	午前10時~10時30分
	健康センター	午前11時~11時35分
	小曾木市民センター	午後1時40分~2時10分
	成木市民センター	午後2時40分~3時
16日(月)	新町市民センター東側駐車場	午前10時~11時15分
	東青梅市民センター東側駐車場※	午後1時~1時40分
	大門市民センター	午後2時~3時

※30年度から、東青梅市民センターでの実施会場を、北側駐車場から東側駐車場へ変更します。

市立総合病院 おうめ健康塾 フレイルを「存じ」ですか? 予防のための知識と運動

「フレイル」という言葉を知っていますか?最近耳にする機会が増えてきた言葉ですが、加齢に伴い心身の活力が低下し、不健康を引き起こしやすい状態を言います。フレイルを引き起こす原因や、それを予防するための考え方、自分でできる簡単な体操などを、作業療法士の立場からお話しします。

日時 4月14日(土) 午後2時~3時30分
会場 総合健康センター2階
講師 リハビリテーション科作業療法士 高橋信雄氏
費用 無料
その他 次回開催(5月)は、「CT(3D)、PET/CT、マンモグラフィ検査の画像について」(予定)です。
直接会場へ問い合わせ 総合健康センター 総務課係 ☎23-3191

民生・児童委員が決まりました

3月1日付けで、河辺町2・3丁目の民生・児童委員が委嘱されました。

問い合わせ 福祉総務課庶務係

担当区域	新任者	連絡先
河辺町2・3丁目	吉田和子	☎22-1826

無理なく始める半年間の健康づくり教室 ヘルスアップ教室

健康のことは気になるけど、何をしたらよいか分からないという方、少人数の教室と一緒に健康づくりを始めませんか?

日時 4月~9月の第2・4水曜日 午前9時30分~11時30分
会場 健康センター3階

対象 運動習慣のない64歳以下の市民
内容 軽運動、健康ミニ講座など
講師 健康運動指導士、保健師、歯科衛生士
定員 先着15人程度(予約制)
費用 無料
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

ゴックンクラス (離乳食教室・初期)

日時 4月10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、試食
定員 先着20組(予約制)
申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

子育ての悩み・お悩み わが子とママと一緒に楽しむ

ママと一緒に「わらべうた」を歌ってみませんか?ママの声は、お腹の中でも聞いていたもので、とても落ち着きますよ!

日時 3月26日(月) 午後11時15分~11時45分
会場 下長洲自治会館2階
対象 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母、関心のある方
費用 無料
問い合わせ 直接会場へ 富樫 ☎22-8102、市子ども家庭支援課 支援係



食育一口メモ 野菜足りていますか?

健康のため、野菜を1日35g(小皿5皿分程度)摂取することが勧められています。また、菜の花やほうれん草などの葉物野菜、ブロッコリーなどに多く含まれる葉酸は、西多摩地区で収穫されるアブラナ科の「のらぼう菜」は、これから旬を迎えます。茎まで甘く柔らかいのでお浸しなどにして春を感じてみてはいかがでしょうか?

※腎臓病などの持病がある方は、医師の指示に従ってください。
問い合わせ 健康センター ☎23-2191