

がん患者さんのための就労相談

「がんと診断されたため雇用条件で悩んでいる」など、職場でお困りのことをご相談ください。就労継続のために必要な情報も提供します。
日時 10月17日(水)、11月21日(水) 午後1時30分～3時30分
会場 総合病院
対象 がん患者さんと家族
相談員 社会保険労務士
定員 各日先着3人(1人を簡単に伺います)
費用無料
申し込み 相談日の2日前までに電話☎22・3191または直接総合病院がん相談支援センターへ
※土・日曜日、祝日を除く
※午前9時～午後5時
※申し込み時に、相談内容を簡単に伺います。

青梅市ファミリー・サポート・センター 提供会員・利用会員を募集しています

ファミリー・サポート・センターとは「子育ての援助を行う人(提供会員)」と「子育ての援助を受ける人(利用会員)」が会員になり、地域の中で助け合いながら子育てをする有償のボランティア活動です。
保育園等の送迎や開始前・終了後の子どもの預かり、冠婚葬祭や行事参加、買い物等の外出時に子どもを預かるなど、一時的な支援を行います。

提供会員の募集

養成講座を修了し、提供会員として登録すると、有償ボランティアとして活動できます。

☆提供会員養成講座☆

Table with 2 columns: 日 時 (11月) and 内 容. Rows include dates from 2nd to 16th and topics like childcare services, child development, safety, and nutrition.

※1時間程度の昼休みがあります。
※修了できなかった場合、次回講座で補うことができます。(来年度は6月と11月に予定)



費用 2千500円(テキスト代)
申し込み 10月25日までに電話またはファックス
住所、氏名、電話番号、生年月日を青梅市ファミリー・サポート・センターへ

ファミリー・サポート・センターへ

家庭支援課 23・9338、市子ども

利用希望者入会説明会

日時 10月20日(土) 午前10時30分～11時30分
会場 福祉センター2階集客室
※利用登録の際に印鑑が必要
申し込み 電話で青梅市ファミリー・サポート・センターへ
※平日は随時入会受付を行っています。

問い合わせ 青梅市ファミリー・サポート・センター

(東青梅1-2-5東)

青梅センタービル3階

☎& 23・3888、

23・9338、市子ども

今年の健診結果はいかがでしたか?

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

糖尿病・脂質異常症予防8日間コース～血液さらさらセミナー～

コレステロールや血糖値が気になってきている方や今の健康を維持したい方、もっと健康になりたい方、自分の食生活を見直して、健康を守りましょう。

日時・内容 右表のとおり
会場 ①～④市役所2階会議室⑤～⑦健康センター⑧東青梅市民センター

対象 64歳以下の市民で全回参加できる方
※糖尿病や脂質異常症で治療中の方を除く。
※他の病気で治療中の方は主治医と相談のうえ、お申し込みください。

講師 ①下奥多摩医院医師 古味隆子氏②④⑤⑧管理栄養士 高水秀美氏③高木病院医師 國分昭紀氏⑥市歯科衛生士・市保健師⑦運動指導員 尾澤由香里氏
定員 先着20人(予約制)
費用 300円(調理実習材料代)
申し込み 電話で健康センターへ

Table with 3 columns: 日 時 and 内 容. Rows include dates from 10/17 to 1/18 and topics like diabetes prevention, lipid management, and nutrition.

特定健診の健診結果票は医療機関へ!

特定健康診査は、11月30日までです。終了間際は混み合い、受診できない場合がありますので、早めの受診をお願いします。
◎健診を受診し、健診結果票を受け取っていない方へ
結果票は郵送されません。受診した医療機関で医師から説明を受け、結果票を受け取ってください。

青梅市特定健診受診者へ 管理栄養士による 健診結果の活かし方講座

健診は受けて終わりではありません。その結果を活用した健康づくりや、食事・運動などの生活習慣について管理栄養士がお話しします。

日時 10月25日(木) 午前10時～11時30分
会場 健康センター
対象 青梅市国民健康保険加入者で市特定健康診査を受けた方
講師 市管理栄養士
定員 先着30人(予約制) 費用無料
持ち物 平成30年度または29年度青梅市特定健康診査受診票
申し込み 電話で健康センターへ

食育一口メモ 日本型食生活とは

お米のおいしい季節ですが、お米ばかり食べていませんか。
「日本型食生活」とは、お米を中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物といった多様な副食等を組み合わせた食生活のことをいいます。
「主食」、「副菜」を揃えるように意識すると、栄養バランスが整いやすくなります。
▽主食：お米、パン、麺などを主材料とする料理
▽主菜：魚、肉、卵、大豆製品などを主材料とする料理
▽副菜：野菜、きのこ、海藻、いもなどを主材料とする料理
▽その他：牛乳や乳製品、果物、茶など
日本型食生活については農林水産省ホームページ http://www.maff.go.jp/j/isyoku/nihon_gata.html参照
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市医師会健康コラム44 特定健診は何のために受けるの?

井上医院 井上栄生

日本人の三大死因は、一番目は癌で約30%、二番目に心疾患や脳血管疾患などの血管障害で約25%、三番目が肺炎で約10%とされています。
特定健診の肝は、二番目の心疾患や脳血管疾患を防ぐことです。これらは予兆もなく突然やってくる、死亡もしくは四肢が麻痺したりして、その後不自由になります。
発症すると、必ず治せるわけではないので、まず予防が重要です。
心疾患や脳血管疾患を将来的に発症しやすい人を統計的に分析すると、危険因子として加齢、男性、閉経後の方、運動不足、心筋梗塞・脳梗塞の家族歴、肥満(内臓脂肪過多)、高血圧症、糖尿病、脂質異常症、心房細動、慢性腎不全、高尿酸血症が挙げられます。
特定健診は「健康」と言われに行くのではなく、「危険因子」を探し出し、心疾患や脳血管疾患を予防するために、早くから治療する目的で行くのです。
危険因子を指摘されたら医師と相談のうえ、早めの治療をお勧めします。
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

自立センター福祉公開講座 ビーズアクセサリー
日時 10月17日(水) 午後1時30分～3時30分
講師 明田川冬子氏 費用無料
申し込み 平日の午前8時30分～午後5時15分に電話 ☎32-1631で自立センターへ(留守番電話への申し込み不可、連続参加不可)
問い合わせ 自立センター、市障がい者福祉課