



### 花粉症に気をつけましょう

スギの花粉が飛散する季節になりました。飛散開始は2月中旬と予測されています。どのように対処すればよいのでしょうか。

花粉のシーズンを迎えたら外出するとき：花粉を吸い込まないことが基本！

風の強い晴れた日は、外出を控える。

▼プロテクター付きのメガネやゴーグル、マスク、スカーフ、帽子を着用す

▼家に入ったら、手洗い・うがい・洗顔をする。

▼風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。

▼室内の清掃はこまめにする。

▼服は、花粉がつきにくいスベスベした素材のものを選ぶ。

▼髪は、花粉がつきにくいように束ねる。

▼家に入る前は玄関先で、衣服や髪、持ち物について花粉をはらう。

▼家にいるとき：花粉を家の中に入れないことが大切！

▼家に入ったら、手洗い・うがい・洗顔をする。

▼風の強い晴天の日は、窓を開けっ放しにしない。

▼室内の清掃はこまめにする。

▼鼻や目の症状が重い場合：耳鼻咽喉科、眼科での受診をお勧めします。内科、小児科、アレルギー科などでも診療が受けられます。

▼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を受けたことにはなりません。

同意書・問診票は、健康センターおよび市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 4月15日

提出先・問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 青梅市国民健康保険に加入の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で、市の特定健診を受けたこととなります。市では、毎年約200人の方に提出していただいておりますが、さらなる受診率向上のため、対象となる方は、提出にご協力ください。

提出した方には健康づくりに役立つ冊子と粗品をお渡しします。

※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。平成29年度の青梅市の特定健診受診率は50.9%でした。

対象 青梅市国民健康保険加入の40〜74歳の方で、30年度青梅市特定健診を受けず、30年4月1日〜31年3月31日に勤務先、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を受けたことにはなりません。

同意書・問診票は、健康センターおよび市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 4月15日

提出先・問い合わせ 健康センター ☎23・2191

### 市立総合病院 おうめ健康塾 スキンケアについて

冬場は特に皮膚の乾燥しやすい季節です。乾燥が原因で、かゆみや湿疹の症状がでることがあります。保湿剤による皮膚の保湿の重要性なども含めて、スキンケアについてお話しします。

また、水虫や帯状疱疹など、よくある皮膚疾患についても簡単に説明します。

日時 3月8日(金) 午後2時〜3時

会場 総合病院南棟3階講堂

講師 皮膚科医 中井悠斗

費用無料 直接会場へ問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎22・3191

### 女性の健康づくり週間「もっと健康に、もっとステキに」

女性は、ホルモンバランスの乱れにより、心や体にさまざまな影響を受けます。充実した生活を送るには、自分自身を知り、体からのサインを見逃さないことが大切です。

この機会に自分の体と向き合ってみませんか。

日時・内容

▽3月1日(金)〜8日(金) パネル展示、リーフレット配布

▽3月1日(金)、5日(火)、8日(金) 午後1時30分〜3時30分

会場 市役所1階ロビー

問い合わせ 健康センター ☎23・2191



### 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

日時 3月19日(火) 午後1時30分〜4時30分

会場 健康センター3階

対象 市内在住・在勤者

指導 (公財)東京防災救急協会職員 ほか

定員 先着30人(予約制)

費用 1,400円(テキスト代)

※当日集金

服装・持ち物 動きやすい服装、筆記用具

※スカート不可

その他 講習修了者に救命技能認定証を後日交付

協力 青梅消防署

申し込み 電話 ☎23-2191で健康センターへ

### 第20回オストミーの方の集い

日時 3月8日(金) 午後2時〜3時30分

会場 総合病院南棟別館2階第2会議室

対象 オストミーの方

※家族の付き添い可

費用無料

申し込み 3月8日の午前11時までに電話 ☎22・3191でがん相談支援センターへ

※土・日曜日を除く午前9時〜午後4時

### モグモグクラス (離乳食教室・中期)

日時 3月7日(木) 午前10時〜11時30分

会場 健康センター2階

対象 6〜7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、試食

定員 先着20組(予約制)

費用 1組100円

持ち物 バスタオル、ミスターへ

申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ



### 市民協働事業

### はじめてのUVケア

子どもの肌の特徴と正しいUVケアの方法をお子さんとスキンケアをまじえながら学ぶ講座です。

紫外線が赤ちゃんの肌に与える影響やUVケアの必要性だけでなく、日焼け止めの正しい塗り方などを楽しく実践しませんか。自宅でできる簡単ストレッチも学べます。

日時 3月9日(土) 午前10時〜11時30分

会場 東青梅市民センター

対象 未就学児の親子

講師 (特非)ロイヤルセラピスト協会認定講師 中野真緒氏

定員 先着15組(予約制)

費用 1組500円

服装・持ち物 動きやすい服装、バスタオル、子ども用の日焼け止め(お持ちの方、使用中の物でも構いません)、お世話グッズ、筆記用具

共催 ままにここと

※ままにこことは子育て中のママさんのグループで、それぞれのスキルを生かしさまざまな催しを計画・実践しています。詳しくはホームページへ <http://mamamimico.jp> (を)ご覧ください。

申し込み 電話 ☎24・8110または直接東青梅市民センターへ



### 子育てひろば・とことんママ癒し隊 簡単エアロビクス

子どもを遊ばせながら身体を動かしませんか？ 軽快な音楽に合わせて一緒にすっきりしましょう。

日時 2月18日(月) 午前11時15分〜11時45分

会場 下長洲自治会館2

対象 未就学児の親子、妊娠中の方、祖父母

講師 フイットネスコーチ デイナーター 池田美帆氏

費用無料 直接会場へ問い合わせ 長洲保育園 富樫 ☎22・8102、市子ども家庭支援課 支援係

### 畑中保育園子育てひろば・すこやか保育所体験

日時 2月26日(火) 午前10時30分〜正午

会場 畑中保育園すこやかルーム

定員 先着5人(予約制)

費用無料

その他 駐車場あり

対象 出産を迎える方、子どもが欲しいと考えている方

申し込み 25日までに電話 ☎21・5358で畑中保育園へ

※午前9時〜午後5時

内容 保育園見学(子どもの様子、施設など)、給食試食、保育士・看護師・栄養士との懇談

### 「地域の先輩に学ぼう」おひさま広場

日時 3月11日(月) 午前10時30分〜11時30分

会場 東青梅市民センター おひさま広場

対象 乳幼児と保護者

内容 緊急時等に活用できるおんぶの体験、災害時の話

講師 高野智子氏

定員 先着6組(予約制)

費用無料

持ち物 おぶいひも、汗ふきタオル、飲み物

申し込み 直接おひさま広場へ

※電話による申し込み不可

問い合わせ おひさま広場 ☎78・4725、市子ども家庭支援課支援係

