

中級手話講習会 受講者募集

日時 5月15日(平成32年2020)年2月26日(水曜日)(30回) 午前10時~11時30分
 会場 青梅市福祉センター 2階第2集会室
 対象 受講時に介助を必要としない市内在住の高校生以上で、初級手話講習会を受講した方、またはそれと同等の技術を有する方
 講師 市聴覚障害者協会 定員 先着15人(予約制)

費用 8千円(受講料) ※テキストをお持ちでない方は別途テキスト代3千240円
 共催 市聴覚障害者協会 協力 青梅市手話サークル
 申し込み 4月26日までに郵便番号、住所、氏名、電話番号を電話、ファックス 24・0358または直接障がい者福祉課認定サービス係(市役所1階)へ

おうめ健康まつり特別講演会 夢の実現~挑戦することの大切さ~

日時 5月19日(日) 午後1時30分~3時 ※1枚につき2人まで申し込み可
 会場 市役所2階会議室 対象 市内在住者 ※結果は5月上旬ごろ送付
 定員 200人(抽選) 入場無料 問い合わせ 健康センター ☎23-2191



古賀稔彦氏

~講師プロフィール~

古賀塾塾長、医学博士、柔道八段、1992年バルセロナオリンピック金メダリスト、1996年アトランタオリンピック銀メダリスト

主催 青梅市三師会(一社)青梅市医師会、青梅市歯科医師会、(一社)青梅市薬剤師会
 申し込み 4月15日(必着)までに往復ハガキに(往信裏)おうめ健康まつり特別講演会、代表者と同伴者の住所、氏名、電話番号(返信表)代表者の住所、氏名を記入し、〒198-0042青梅市東青梅1-174-1青梅市健康センター「おうめ健康まつり特別講演会担当」へ

人間ドック受診料の助成額が決定しました

広報おうめ2月1日号8面でお知らせしました健康センターでの人間ドック事業終了に伴い、各指定医療機関で人間ドックを受診した際の受診料の助成金額が2万円に決定しました。これにより各指定医療機関での自己負担額は下記のとおりとなります。

指定医療機関名	新町クリニック	公立福生病院	公立阿伎留医療センター	あきる台病院健康センター	日の出ヶ丘病院健康センター
所在地	青梅市 新町3-53-5	福生市 加美平1-6-1	あきる野市 引田78-1	あきる野市 秋川6-5-1	日の出町 大久野310
電話番号	0428-31-5312	042-551-1111	042-558-0321	042-559-5449	042-588-8666
受診料(税込)	39,960円	37,800円	37,800円	39,960円	38,880円
助成金額	20,000円				
自己負担額	19,960円	17,800円	17,800円	19,960円	18,880円

指定医療機関一覧

青梅市医師会健康コラム51
目をよく使うと目が悪くなる?
それは嘘です
 青梅順心眼科クリニック院長 赤津 徹

患者さんから「先生、本をたくさん読み過ぎると目が悪くなりますよ」といふ質問をよく受けます。本をたくさん読んだり、パソコン、テレビを見過ぎたりすると視力が低下すると思われている方が多いからだと思います。この質問を受けるたびに「頭をよく使うと頭が悪くなりませんか?」とちよつと意地悪な質問をします。

目は脳の一部と考えられていて、目と脳は直接つながっています。神経はよく使った方が衰えずに反応が良くなります。目も同じです。

ただし、使い方は大事で、適切な光の状態、距離、姿勢、眼鏡の質は眼精疲労に関係します。よい視力は目の活性に重要ですが、脳の活性にも影響します。

平成31年度の予防接種

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

予防接種を受けて感染症から身を守りましょう。実施医療機関は、健康センターへお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。

子どもの定期予防接種
 平成31年度に実施するお

葉酸は、水溶性ビタミンB群の1種で、赤血球をつくる際に必要のため、「造血のビタミン」と言われることもあります。ほうれん草などの緑黄色野菜や、納豆などの豆類、果物のほか、レバーなどに多く含まれています。

また、多くの研究結果から、葉酸の摂取と脳卒中や心筋梗塞などの予防効果との関連性が認められます。葉酸は光に弱く、日の当たる場所に放置すると分解されてしまうため、野菜等を購入したら、早めに食べるようにしましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

も影響します。聴力も同様に考えられていて、聴力が悪くなると、認知能力も低下します。よい視力、よい聴力は認知症発症、進行予防にとっても重要です。白内障の手術後に明らかに行動的になり、認知能力がよくなった患者さんをたくさん見てきました。眼鏡をかけたまま、聴力を低下して、進行予防にとっても重要なポイントです。

また、聴力の低下している患者さんに、補聴器をしてもらうことで、会話が弾み、笑顔になり、認知能力が改善していく方も多く見かけます。

目をよく使うこと、耳をよく使うことは、人間にとって、特に高齢者にとつてはとても大切なことなのです。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

表 高齢者の肺炎球菌定期予防接種

区分	生年月日
65歳	昭和29年4月2日~30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日~25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日~20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日~15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日~10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日~5年4月1日
95歳	大正13年4月2日~14年4月1日
100歳	大正8年4月2日~9年4月1日
101歳以上	大正7年4月1日以前

※60~64歳の方で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害のある方も対象になる可能性があります。接種を希望する場合は、健康センターへご連絡ください。

高齢者の肺炎球菌定期予防接種
 30年度までの経過措置期間が5年間延長され、35(2023)年度までとなりました。

31(2019)年度は、左表の方へ4月上旬までに

風しん抗体検査・予防接種
 風しんに対する免疫の有無を抗体検査で調べ、抗体の少ない方が一部自己負担で予防接種を受けることができる制度です。

対象者は、身分証をお持ちのうえ、医療機関で抗体

なお、予診票を紛失した方、4月1日以降に市外から転入した方は、母子健康手帳を持って健康センターへお越しください。

子育てアプリについては左下の2次元コードからアクセスしてください。

大人の予防接種・抗体検査
 次の各予防接種制度を利用する場合は、医療機関が定める料金から公費助成額を除いた金額を自己負担していただきます。

料金は医療機関により異なりますので、各医療機関にお問い合わせください。

なお、生活保護受給者および中国残留邦人等に対する支援給付の対象者は、対象者証明書類をお持ちになると、無料で受けられます。

予診票を送付します。かかりつけの医師へ相談のうえ、接種してください。

※過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み(全額自己負担で接種した場合も含む)の場合は、本制度を利用して接種することはできません。

※肺炎球菌ワクチンは、5年未満の間隔で再接種することは勧められていません。本制度を利用せずに接種する場合も、過去の接種記録を確認してください。

助成額 4千円
 有効期限 32(2020)年3月31日(火)

※31年度の予診票は水色の線で印刷されています。(紫色等で印刷された過去の年度の予診票は無効)

緊急風しん対策事業

新規に昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性を対象に風しん抗体検査と風しんの予防接種に対する助成制度を実施します。実施時期や方法等の詳細は、決まりたい、広報おうめや市ホームページ等でお知らせします。

検査等を受けてください。対象 市内に住所を有する19歳以上で、過去にこの制度を利用したことがなく、次のいずれかに該当する方

①妊娠を希望・予定している女性とその同居者
 ②妊婦の同居者

助成額
 ▽抗体検査：全額
 ▽予防接種：麻しん風しん混合ワクチン(MR)・5千円、風しん単独ワクチン・3千円
 助成期限 32(2020)年3月31日(火)

青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃんの育て・予防接種ナビ」

Web版 Google Play App Store

