

後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんへ ジェネリック医薬品差額通知書の送付

東京都後期高齢者医療広域連合では、現在服用している先発医薬品をジェネリック医薬品へ切り替えた場合に、お薬代（自己負担額）がどれくらい軽減できるかが分かるジェネリック医薬品差額通知書を、6月下旬に送付します。

ジェネリック医薬品とは、先発医薬品の特許期間が切れた後に、先発医薬品と同じ有効成分で製造・販売され、同等の品質・効き目・安全性があると国が認めた医薬品です。開発費用が抑えられているので、先発医薬品よりも一般的に安価になっています。

この通知による医療費の

支払いや還付金は発生しません。

対象 生活習慣病などで先発医薬品を処方されている方で、お薬代が一定額以上軽減される見込みの方

※すべての被保険者へ送付するものではありません。

問い合わせ ジェネリック医薬品差額通知サポーターデスク ☎0120・601・494（6月下旬～7月31日・平日の午前9時～午後5時）、東京都後期高齢者医療広域連合保健事業・医療費適正化係 ☎03・3222・4507

がん患者さんのための就労相談

日時 6月19日（水）、7月17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40分・予約制）

費用無料

※申し込み時に、相談内容を簡単に伺います。

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

自立センター福祉公開講座 ピーズアクセサリー

日時 6月19日（水） 午後1時30分～3時30分

会場 自立センター

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

問い合わせ 同センター、市障がい者福祉課

高齢者の皆さんへ 熱中症に気をつけましょう

高齢者は、体内の水分量が少なくなると、暑さや水分不足に対する感覚機能や体の調整機能が低下しているため、熱中症には充分注意してください。

また、熱中症は体が暑さに慣れていないのに気温が急上昇したとき、夜間、室内に居るときでも発症します。

暑さに負けない体づくりや暑さに対する工夫をしましょう。

①こまめに水分補給をする

▽のどの渇きを感じなくても1日1ℓ以上の水分をとる。

▽起床時、朝昼夕の食事の前後、就寝前、運動や入浴の前後など、こまめに水分補給をする。

②暑さを避ける

▽室内では、扇風機や冷房などを利用し、室温28℃前後に保つようにする。睡眠時も室温調節をする。

▽室外では、帽子や日傘を使う。暑い時間帯の外出を控え、涼しくなつてから外出をする。涼しい施設・場所を利用するなど工夫をする。

▽汗を吸いやすく通気性のよい洋服を選ぶ。

③体調管理に努める

▽バランスのよい食事をする。

▽朝食は必ず食べる。

▽十分な睡眠をとる。

▽体調不良を感じたら無理をせず休む。また、我慢せず早めに医療機関を受診する。

④運動で汗をかく習慣をつける

▽運動で汗をかく習慣をつける

地域包括支援センターの職員が訪問します

年齢を重ねても地域で元気に過ごすためには、ご自身で介護予防をすることが大切です。

地域包括支援センター職員が順次訪問し、介護予防に関する知識や情報をご案内します。

対象者 平成31年4月1日現在、75歳で次の地域にお住まいの方

対象地区 大門・長淵地区、勝沼、根ヶ布、日向和田

※対象者にはハガキで通知 ※要介護認定者・事業対象者・施設入所者は除く

問い合わせ 高齢者支援課 包括支援係

自分の血糖値、知っておきましょう 糖尿病とヘモグロビンA1c

青梅市医師会健康コラム53

総合病院内分泌糖尿病内科副部長 足立淳一郎

糖尿病は、血液中のブドウ糖が高くなる病気です。血糖値（血液中のブドウ糖の濃度）が高い状態が続くとさまざまな病気を引き起こします。

糖尿病患者の数は50歳以上になると多くなり、60歳以上では男性の5人に1人、女性の10人に1人が糖尿病とみられています。（2016年国民

健康・栄養調査）

糖尿病の症状は、喉の渇き、尿がたぐさん出る、体重減少、こむらがりなどがあげられます。これらの症状は糖尿病の初期には出現しないため、長年糖尿病に気づかない人もいます。そのため検査・健診を受けることが大事です。

糖尿病が進行すると合併症が出現します。特に神経・目・腎臓に障害を起します。

その症状は、しびれ、痛み、たちくらみ、視力の低下、足のむくみなどが特徴です。また、脳梗塞、心筋梗塞にもかかりやすくなります。治療しないで放置すると、失明や足を切断することもあります。

糖尿病は、血糖値とヘモグロビンA1c（HbA1c）により判断されます。HbA1cは1～2か月の

風しんは予防接種で防げます 抗体検査と予防接種を受けましょう ♂男性の対象を拡大しました

風しんの感染拡大を防ぐため、風しん抗体検査・予防接種の費用を助成しています。まず風しんに対する免疫の有無を抗体検査で調べ、抗体価が不十分な方のみ予防接種を受けることができます。

今回、免疫を保有している方の割合が低い昭和37年4月2日～54年4月1日生まれの男性を新たに助成の対象にすることとしました。

対象者には、抗体検査・予防接種が無料となるクーポン券を送付します。

この機会にまずは抗体検査を受けましょう。

※抗体検査は、特定健診と同時に受けることができます。また、勤務先の健診と同時に受けることもできます。

実施医療機関 全国の医療機関・健診機関

※市内の医療機関については下表参照

※全国の医療機関については、厚生労働省のホームページを参照

申し込み クーポン券と保険証を持参し、直接実施医療機関へ

その他 対象以外の方にも19歳以上の妊娠を希望する女性やその同居者、妊婦の同居者に対して抗体検査および予防接種の費用を助成する制度があります。詳細は市ホームページをご覧ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

併症が出現します。特に神経・目・腎臓に障害を起します。

その症状は、しびれ、痛み、たちくらみ、視力の低下、足のむくみなどが特徴です。また、脳梗塞、心筋梗塞にもかかりやすくなります。治療しないで放置すると、失明や足を切断することもあります。

糖尿病は、血糖値とヘモグロビンA1c（HbA1c）により判断されます。HbA1cは1～2か月の

自分の状態を確かめるために、まず健診を受けてみましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

青梅市ファミリー・サポート・センター 利用希望者入会説明会

日時 6月15日（土） 午後10時30分～11時30分

会場 福祉センター集会所

対象 3か月～小学生の保護者で、子育てのお手伝いをしてほしい方

その他 登録時に印鑑が必要ですが、要です。登録料・年会費無料（別途利用料あり）

詳細・申し込み 14日の午

後5時までに電話 ☎23・3888、☎23・9333

8で青梅市ファミリー・サポート・センターへ

※月々金曜日（祝日を除く）は、随時入会を受け付けています。

～クーポン券を使用して、受診できる市内医療機関一覧～

診療所名	所在地	電話番号	診療所名	所在地	電話番号
笹本医院	住江町58	24-3955	林レディースクリニック	東青梅3-8-8	20-1887
青梅医院	仲町241	22-2043	土田医院	根ヶ布2-1370-37	84-0801
青梅整形外科内科	仲町291	24-3323	中島内科循環器科クリニック	師岡町3-19-13	20-2611
大河原森本医院	仲町251	22-2047	ゆだクリニック	新町2-18-7	30-0880
青梅三慶病院	大柳町1412	24-7501	千葉医院	新町2-32-1	32-5888
下奥多摩医院	長淵4-376-1	22-2580	みしま泌尿器科クリニック	新町3-3-1宇源ビル2階	30-3567
井上医院	長淵7-379	24-2552	新町クリニック	新町3-53-5	31-5312
友田クリニック	友田町3-136-1	25-1173	野本医院	新町5-11-2	31-7155
進藤医院	千ヶ瀬町6-797-1	78-3111	ナルケンキッズクリニック	河辺町4-20-4	21-0252
荒巻医院	野上町4-3-6	24-8561	河辺駅前クリニック	河辺町10-11-1-102	21-5588
大門診療所	大門3-11-1	30-3636	坂元医院	河辺町5-21-3ペリテビル1階	21-0019
東原診療所	今寺5-10-46	33-9250	吉野医院	河辺町8-7-7	31-2350
梅郷診療所	梅郷3-755-1	76-0112	なごみクリニック	河辺町8-13-19	31-8038
二俣尾診療所	二俣尾4-954-1	78-8981	片平医院	河辺町10-16-20	21-1741
沢井診療所	沢井2-850-3	78-8432	百瀬医院	藤橋2-10-2	31-3328
小曾木診療所	小曾木4-2787-3	74-5340	藤橋内科クリニック	藤橋3-10-24 1階	32-2513
東青梅診療所	東青梅1-7-5	75-8651	武蔵野台病院	今井1-2586	31-6632
小林医院	東青梅2-10-2	24-2819	大堀医院	今井5-2440-178	31-9098