

### 介護保険料の納入通知書を送付します

令和元年度の介護保険料 措置を行います。納入通知書は、7月11日に発送予定です。この納入通知書は、シルバーパスの購入および更新手続きに必要となります。再発行はできませんので、大切に保管してください。

なお、元年度の第1〜3段階の介護保険料は、消費税率の引き上げによる軽減

お問い合わせ  
▽介護保険料について：介護保険課介護保険管理係  
▽シルバーパスについて：東京バス協会・シルバーパス専用電話 ☎03・5308・6950（土・日曜日、祝日を除く午前9時〜午後5時）

### 農地調査にご協力を

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目を把握するため、農地の耕作状況を調査します。

固定資産評価補助員証等

市では、固定資産税・都市計画税の課税の根拠となる土地の現況地目を把握するため、農地の耕作状況を調査します。

お問い合わせ 資産税課土地係

### 7月は「夏の血液助け合い運動」1月間

夏は献血者が少なく、輸血用血液が不足しがちです。皆さんの善意に支えられる献血にご協力ください。

献血は、日本赤十字社の献血ルームや献血バスなどで受け付けています。また、立川献血ルーム（立川市曙町2-7-17丸井・井上共同ビル地下1階）では、常時受け付けています。受付日時等をご確認のうえ、お出かけください。

また、「骨髄バンクドナー登録」にもご協力ください。お問い合わせ 立川献血ルーム ☎042・527・1140

### 介護予防講演会

#### 人生100年時代を元気に生きる！

#### これからは「フレイル予防」

「フレイルって何？」や「今からできるフレイル予防等についてお話しします。」

日時 8月5日（月）午後1時30分〜3時30分

会場 市役所2階会議室

対象 市民

講師 東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規氏  
定員 先着70人程度（予約制）  
費用無料  
申し込み 電話または直接  
高齢者支援課包括支援係へ

### 早めに受けよう 特定健診

受診期限 11月30日（土）  
詳細 広報おうめ5月15日号6面また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

受診券は黄色の封筒で郵送してるよ♪



青梅 特定健診 X 検索

### がん検診のお知らせ(申し込みハガキ付き)を7月末までに全戸配布します

現在、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われていています。市では、がん検診の受診率向上を目指し、市が実施する検診の詳細や日常生活で実践できる予防対策を紹介した啓発冊子を作成しました。

8月になっても届かない場合は、健康センターへご連絡ください。

現在、日本人の2人に1人は何らかのがんにかかると言われていています。市では、がん検診の受診率向上を目指し、市が実施する検診の詳細や日常生活で実践できる予防対策を紹介した啓発冊子を作成しました。

お問い合わせ 健康センター ☎23・2191

がん検診のお知らせ  
青梅市実施のがん検診を受診しましょう

【目的】 発症の少ないがんを発見し、早期に治療することによって死亡率を減らすこと。  
【対象】 発症の少ないがんを発見し、早期に治療することによって死亡率を減らすこと。  
【実施期間】 8月1日〜10月31日  
※再検診の申し込みは、受診日当日、青梅市に住民登録のある方が対象です。転居後は受診できません。

### 血管の老化を進めるサイレントキラー

総合病院循環器内科副部長 栗原 顕

医師が行う治療は大きく二つに分けられます。一つは痛みなどの症状を取るための治療、もう一つは健康に長生きするための治療です。高血圧症の治療はまさに後者の代表と言えます。いくつかの研究から収縮期の血圧が140mmHgを超えている人の寿命は一般的に短く、治療を行うことで寿命が延びることが分かっています。高血圧はサイレントキラーと言われるように症状のないことが多いので、治療に抵抗を感じる人も多くいます。しかし、血圧を保つことは健康を維持するために非常に大切です。血管は加齢に伴って硬くなっていき、これを動脈硬化と言います。どこかでこの負の連鎖

### 肺がん予防講座 予防から最新の治療方法

タバコを吸わない方でも受動喫煙で肺がんになる危険性があると言われていています。免疫抑制剤オプジーボなどで話題になっている肺がんについて、予防から最新の治療方法を地域で活躍されている呼吸器内科医が分かりやすくお伝えします。

日時 8月1日（木）午後1時30分〜3時

会場 健康センター

講師 ホームケアクリニック 青梅 医師 土田直輝氏

定員 先着60人（予約制）  
費用無料  
申し込み 電話 ☎23・2191 で健康センターへ

### がん患者さんのための就労相談

日時 7月17日（水）、8月21日（水） 午後1時30分〜3時30分

申し込み 相談日の2日前までに電話 ☎23・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。

対象 患者さんと家族  
会場 総合病院  
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

### 定期予防接種を忘れていませんか？

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

令和元年度に実施するお子さんの定期予防接種は、市ホームページや青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃん」に掲載していますので、ご確認ください。

接種前には、予防票に同封するお知らせを必ずお読みください。

なお、予防票を紛失した方、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

高齢者の肺炎球菌定期予防接種

左表の方へ4月上旬までに予防票を送付しました。かかりつけ医へ相談のうえ、接種してください。

接種にあたっては、各医療機関が定める料金（医療機関により異なります）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。

なお、対象者のうち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受給者は、対象者証明書類を持参すると、無料で接種できます。

※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。

※肺炎球菌ワクチンの5年以内の再接種はお控えください。本制度を利用してください。

風しんの第5期定期接種

昭和37年4月2日〜昭和54年4月1日生まれの男性は、無料クーポン券を使用し、風しんの抗体検査と予防接種（抗体価が不十分な方のみ）を受けることができます。

対象者のうち、受診希望の方でクーポン券をまだお持ちでない場合は、健康センターへご連絡ください。

※対象以外の方でも、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、風しんの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。

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 からダウンロード  
App Store からダウンロード

表 高齢者の肺炎球菌定期予防接種対象者

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歳以上	大正9年4月1日以前

※60〜64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能または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。