

青梅市買物代行サービス利用券の追加発行

市では、新型コロナウイルス感染症の影響により、外出に不安を感じている高齢者・障害者・妊産婦を対象とし、食品や日常生活用品などの買い物を代行するサービスを実施しています。

すでに10回分の利用券を送付していますが、新たに30回分の利用券を追加発行します。

※利用券の有効期限は、令和3年3月31日です。

対象 下表の①～③のいずれかに該当し、利用券の追加発行を希望する方

申し込み 電話で下表の①～③の各課へ



対象	申し込み
① 75歳以上のひとり暮らしの高齢者または75歳以上で高齢者のみ世帯	高齢者支援課地域支援係 (市役所1階)
② 身体障害者手帳1～2級、愛の手帳1～2度、精神保健福祉手帳1～2級をお持ちの方	障がい者福祉課認定サービス係 (市役所1階)
③ 現在妊娠中または令和2年1月1日以降に出産した方	健康課母子健康係 (健康センター内) ☎23-2191

介護サービス等を利用する際はマスクの着用をお願いします

介護サービス事業所等では、濃厚接触を防ぐため、国のガイドラインに従い、職員等がマスクのほか、ゴーグル(フェイスシールド)、手袋、エプロンなどを着用することがあります。また、ご自宅でサービスを利用するときや認定調査員の訪問時などには、ご本人やご家族もマスクを着用していただきます。

ご本人の状態やサービスの内容により、マスクの着用が危険となる場合は、適切に判断してください。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

冬の免疫力アップ講座

～おうちで取り組む身体づくり～

日程・会場・テーマ・講師

- ▽2月9日(火)・市役所 2階204・205会議室・所2階204・205会議室・①食
- ①簡単な運動で免疫力を高めよう…高木病院理学療法士 大石健太氏
- ②自律神経に要注意!生活習慣と免疫力…メディケア梅の園作業療法士 郡司聖氏

▽2月12日(金)・市役所 2階201・202会議室・①食

- ①食生活と免疫力の関係…市管理栄養士②「歯」
- ②歯の健康と免疫力の関係…市歯科衛生士

▽2月15日(月)・福祉センター1・2集会室・①よく寝て!よく動き!よく笑おう!…市保健師②食べるチカラ

ラ!それは心身の健康のもと…多摩リハビリテーション学院専門学校 校言語聴覚士 木村欣司氏

時間 各日午後1時30分～3時30分

対象 65歳以上の市民

定員 各回先着15人程度(予約制)

申し込み 電話または直接高齢者支援課包括支援係(市役所1階)へ

ヒスタミン食中毒にご注意ください

魚を食べて顔が赤くなる、じんましんが出るなど、アレルギーのような症状が出る場合、ヒスタミン食中毒かもしれない。

この食中毒は、マグロ、カジキ、ブリ、サバなどの赤身魚に多く含まれるヒスタミン(アミノ酸の一種)が、多量のヒスタミンに変わったときに起こります。

一度できてしまったヒスタミンは、加熱しても減りません。

予防のポイント

- ▽魚は、常温に放置せず、冷蔵庫で保管しましょう。
- ▽魚は、冷凍・解凍を繰り返さないようにしましょう。

り返さないようにしましょう。

▽冷凍する場合でも、期間の保存は避け、早めに食べましょう。

▽魚を食べて舌がピリピリ(香辛料による刺激とは異なる)するときは、食べるのをやめましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

妊婦健康診査を受けましょう

妊婦健康診査(妊婦健診)は、妊婦にとって大切な健診です。

市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。

対象

都外の医療機関(海外を除く)または助産所で受診票を使用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方

※受診日に青梅市に住所を有すること

助成対象

未使用の妊婦健診受診票について14回(助産所で受診した場合、第1回目を除く13回)が対象です。超音波検査、子宮頸がん検診、新生児聴覚検査受診票(各1回分)をお渡します。

助成金額

次の金額を上限とする受診・検査の実費

- ▽妊婦健診: 1回目・1万850円、2～14回目・各回5千700円
- ▽超音波検査: 5千300円

申請方法

母子健康手帳、妊婦健診等が確認できる受診先の領収書(確認・コピーして返却します)、未使用の妊婦健診・超音波検査・子宮頸がん検診・新生児聴覚検査受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑(朱肉を使用のもの)をお持ちのうえ、健康センターへ

定期予防接種を忘れていませんか

子どもは定期予防接種を忘れずに受けましょう。

令和2年度に実施する子どもの定期予防接種は、市ホームページ(記事ID:1264)や「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」(二次元コード参照)をご確認ください。

大人の定期予防接種

高年齢者の肺炎球菌定期予防接種

対象 下表参照

※予診票を送付済み

※かかりつけの医師へ相談のうえ、接種してください。

費用 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4千円を除いた金額を自己負担

※生活保護受給者、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。

子どもの定期予防接種

令和2年度に実施する子どもの定期予防接種は、市ホームページ(記事ID:1264)や「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」(二次元コード参照)をご確認ください。

接種前には、予診票に同封のお知らせを必ずお読みください。

予診票を紛失した方、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。

大人の定期予防接種

高年齢者の肺炎球菌定期予防接種

対象 下表参照

※予診票を送付済み

※かかりつけの医師へ相談のうえ、接種してください。

費用 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4千円を除いた金額を自己負担

※生活保護受給者、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。

風しんの第5期定期接種

対象 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

※風しんの抗体検査、予防接種(抗体価が十分な方のみ)を受けることができる無料クーポン券を送付済み

※届いていない場合や紛失した場合は、ご連絡ください。

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30年4月2日～31年4月1日
70歳	昭和25年4月2日～26年4月1日
75歳	昭和20年4月2日～21年4月1日
80歳	昭和15年4月2日～16年4月1日
85歳	昭和10年4月2日～11年4月1日
90歳	昭和5年4月2日～6年4月1日
95歳	大正14年4月2日～15年4月1日
100歳	大正9年4月2日～10年4月1日

※60～64歳で、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。

※過去に市の制度を利用して接種済みの方は対象外です。



Web版 Google Play App Store

ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ

いずれも

実施医療機関は、健康センターにお問い合わせになるか、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