

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、健康センターにお問い合せになるか、市ホームページ(記事ID:1264)をご覧ください。

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。



青梅市子育てアプリ「ゆめうめちゃんの子育て・予防接種ナビ」

年に1回、受けて安心、健康診査・検診

市では、次の健康診査・検診を実施しています。健康診査には、生活習慣病や慢性腎臓病(CKD)の早期発見に役立つ検査項目が含まれています。

特定健康診査・後期高齢者医療健康診査実施期間 11月30日(火)まで。対象は74歳の青梅市国民健康保険加入者。

肝炎ウイルス検診実施期間 11月30日(火)まで。対象は過去に肝炎ウイルス検査を受けたことがない、今年度40歳以上となる市民。



実施医療機関(★印の医療機関が追加になりました)

Table with 4 columns: 所在地 (Location), 医療機関名 (Medical Institution Name), 電話 (Phone Number), 予約 (Reservation). Lists various medical facilities across different districts like 西分町, 住江町, etc.

私立幼稚園等に通う園児の保護者へ 補助金交付申請を受け付けます

私立幼稚園、認定こども園(教育部分)または幼稚園類似の幼児施設等に通園している園児の保護者に対し、補助金を交付しています。対象は私立幼稚園または認定こども園(教育部分)、幼稚園類似の幼児施設に通園している園児の保護者で、園児が市の住民基本台帳に登録されている方。

90分の運動教室 体を動かして、ストレス発散&健康づくり

みんなで楽しく、かっこよく、体を動かしましょう。エアロビクスや自宅でできる筋トレなどの運動を紹介いたします。日時 8月19日(木) 午前9時40分~11時40分。会場 梅郷市民センター。対象 8月19日現在64歳以下の方。費用無料。



青梅市医師会健康コラム78 人生100年時代をどう生きますか

人生100年時代と言われる。しかし、めでたく100歳を迎えたとしても、その時に歩いて暮らせる人の割合は約20%です。寿命と健康寿命にはかなりの差があり、その差は、男性で約9年、女性で約12年です。その間は、自立した生活が困難であることを意味します。自立が困難となった後、どう生活するかを考えたことはあるでしょうか。昔は子どもや孫が面倒を看るのが当たり前でしたが、現代では同居世帯は減り、親の介護は難しくなりました。地域包括ケアシステム(住み慣れた地域で自分らしい暮らしを最期まで続けられるような支援・サービス提供体制)を上手に利用しながら自宅や施設で生活していくのも一つの手段でしょう。上手に使うには、将来自立が困難となった時に、どのように過ごしたいかなどを話し合っておく(ACP)または人生会議といえます。しかし、できるなら最期まで元気に自立して過ごしたいものです。介護が必要となる要因の上位は、認知症、脳卒中、フレイル(虚弱)、ロコモ(骨や関節など運動器疾患)などです。禁煙、節酒、食生活、運動、適正体重の維持など健康的な生活を実践することで、これらを予防することができるとも、また、癌のリスクも半分程度に減らせると言われています。限りある人生をハッピーエンドで終わらせるには、努力と心構えが必要です。問い合わせ 健康センター ☎23・2191