

### ひきこもり家族向け個別相談会

#### 個別相談会

ひきこもりの状態が長期化する、社会的自立が困難となり、社会から孤立していく状況に陥りやすい傾向があります。このような状況を改善するための第一歩として、ひきこもりの問題を抱えているご家族への支援のため「家族向け個別相談会」を開催します。

**日時** 1月13日(木)、14日(金) ①午前9時から②午前10時30分から③午後1時10分から④午後2時40分から

**会場** 市役所内相談室

**対象** ひきこもりの家族および本人

**定員** 各日先着4家族(予約制)

**その他** 専門的知識を持ち、経験豊かな相談員が相談を受け付けます。

**申し込み** 電話で生活福祉課生活自立支援窓口 ☎23-58888へ

**随時相談** 随時ひきこもりに係る相談を受け付けています。

**費用無料**

**問い合わせ** 生活福祉課生活自立支援窓口

**新規コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金**

新型コロナウイルス感染症の影響により生活に困窮し、緊急小口資金や総合支援資金の特例貸付による支援を受け、さらに再貸付を終了した方等を対象として、新型コロナウイルス感染症生活困窮者自立支援金を支給します。

※申請期限が延長されました。

**支給額(月額)** 単身世帯：6万円▽2人世帯：8万円▽3人以上世帯：10万円

**支給期間** 3か月間  
**支給方法** 申請者の指定した申請者本人の口座



### 食育一口メモ

#### コロナ禍における生活習慣病

コロナ禍での生活スタイルの変化は、体にもさまざまな影響を及ぼします。令和2年度の青梅市特定健診の結果によると、受診者のうち内臓脂肪症候群に該当した方は、20.5%、その予備群の方は11.8%でした。

内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧、脂質異常、高血糖の3つのリスクのいずれか2つ以上が該当した状態のことを内臓脂肪症候群(メタボリックシンドローム)といいます。

その予備群とは3つのリスクが一つの場合をいいます。

家庭にいる時間が長くなり活動量が減り、消費エネルギーが低下し、間食が増え摂取エネルギーが増加することで体

重が増えてしまった方も多いようです。それぞれの検査値が、それほど悪くなくても、リスクが重なることで動脈硬化が進み、心臓病や脳卒中、糖尿病の合併症など命にかかわる状態に進みやすくなります。

また、メタボリックシンドロームは、新型コロナウイルス感染症での重症化リスクの一つともいわれています。健診で気になる値があった方は、お早めに食事や運動など生活習慣の見直しをしてみましよう。

**問い合わせ** 健康センター ☎23-2191



#### 青梅市特定健診受診者へ

#### 管理栄養士による健診結果の活かし方講座

健診結果を活用した健康づくりや、食事・運動などの生活習慣について管理栄養士が話しします。

**日時** 令和4年1月24日(月) 午後1時30分～3時

**会場** 健康センター  
**対象** 青梅市特定健康診

**定員** 先着15人(予約制)  
**費用無料**  
**持ち物** 健康診査結果票  
**申し込み** 電話 ☎23-2191で健康センターへ

#### 90分の運動教室

みんなで楽しくかつこよく体を動かしましょう。カーペットの上でできる筋トレや有酸素運動を紹介いたします。マイペースで大丈夫!お気軽にご参加ください。

**日時** 1月18日(火) 午前9時40分～11時40分

**会場** 今井市民センター

**対象** 1月18日現在64歳以下の市民

**内容** 有酸素運動、筋力トレーニング、健康情報等

**講師** 健康運動指導士

**定員** 先着20人(予約制)  
**費用無料**  
**服装・持ち物** 運動のできる服、ヨガマットまたはバスタオル、飲み物

#### あなたの筋肉量が分かります

自分の筋肉量を知っていますか。筋肉が落ちてきていると感じている方や、ふだん運動している方も、この機会に自分の筋肉量を知って健康的な身体をつくりましょう。

**日程** 令和4年1月19日(水)、20日(木)

**受付時間** ①午前9時20分②10時50分③午後1時20分④午後2時50分

※各回の所要時間は60分程度

**会場** 健康センター3階

**対象** 1月19日現在16歳～64歳の市民

**内容** 体組成測定、結果説明、健康づくりのポイント

**申し込み** 電話 ☎23-2191で健康センターへ



#### ヘルス・スキャン講座

あなたは自分の体の現状を知っていますか? 体組成測定で筋肉量の測定を行い、管理栄養士等と生活習慣の振り返りをします。自分の体や生活習慣の現状を知ること、今後の健康づくりの目安がわかります。

この講座で簡単な目標を立てて、生活習慣の見直しにチャレンジしましょう。

**日時・内容等** 下記表参照

**会場** 健康センター

**対象** 原則①②③の全てに参加できる69歳以下(1月19日時点)の市民

**定員** 先着12人程度(予約制)

**費用無料**

**その他** 高血圧症や心臓病、骨関節疾患、腰痛・膝痛を含む)の方は必ず医師の許可を受けて下さい。

**申し込み** 電話 ☎23-2191で健康センターへ

**服装・持ち物** 筆記用具

**服装・持ち物** 運動できる服装、運動靴(外履き)、筆記用具、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル

**服装・持ち物** 筆記用具

**服装・持ち物** 筆記用具

**服装・持ち物** 筆記用具

**服装・持ち物** 筆記用具

**服装・持ち物** 筆記用具



#### お出かけください

#### 1月12日は青梅だるま市

**日時** 令和4年1月12日(水) 午後1時30分～8時

※荒天中止

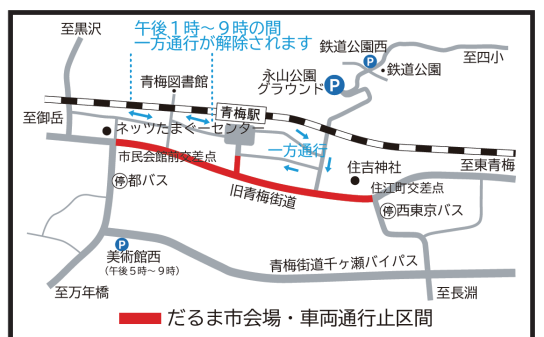
**会場** 住江町交差点～ネッツたまぐーセンター前交差点

**その他** 元子どもや洋品店(本町133)では「だるま展」を同時開催し、多摩地域で作られるだるまや懐かしい写真を展示します。また、住吉神社前では「納めだるま」を受け付けます。

**交通規制** 午後1時～9時(下図参照)

※電車やバスをご利用ください。バスの路線は一部変更になります。

**主催** 青梅だるま市保存会  
**問い合わせ** 市商工観光課観光係 ☎24-2110



| 日程(令和4年)   | 時間                                   | 内容                                 | 服装・持ち物                                  |
|------------|--------------------------------------|------------------------------------|---|
| ① 1月19日(水) | 午前9時15分、10時45分、午後1時15分、2時45分の中で60分程度 | 筋力・体脂肪等の測定、食生活の個別相談、自分の目標づくり       | 筆記用具                                    |
|            | 1月20日(木)                             |                                    |   |
| ② 1月27日(木) | 午前9時30分～11時30分                       | 有酸素運動、筋力トレーニングの実践、健康づくりに関するグループワーク | 運動できる服装、運動靴(外履き)、筆記用具、飲み物、ヨガマットまたはバスタオル |
| ③ 2月3日(木)  | 午前9時30分～11時30分                       | 歯周病と歯の磨き方・栄養バランスのポイント、まとめ          | 筆記用具                                    |