

# 健康増進

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、各種事業の実施時期について通常と異なる場合があります。広報・市ホームページなどでお知らせいたしますのでご確認ください。

## 各種健康診査

### 対象

#### ●人間ドック受診料助成金事業

30歳以上の青梅市国民健康保険または後期高齢者医療制度の被保険者  
(保険税・保険料の滞納が無い方)

市が指定する医療機関で人間ドックを受診した場合に、その費用の一部を助成します。

#### ●がん検診 一部費用負担あり

(胃がん・子宮頸がん・乳がん・大腸がん・肺がん)

がん対策の一環として、早期発見・早期治療を目的に検診を実施しています。

◆担当：健康課健康推進係 内線11-252・11-265  
(直通)0428-23-2191

## 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査

### 対象

#### ●特定健康診査

40～74歳で青梅市国民健康保険に加入の方が対象です。(青梅市国民健康保険以外に加入の方(健康保険組合、全国健康保険協会(協会けんぽ)、共済組合等)は、それぞれが加入している健康保険組合等が健診を実施します。)

#### ●後期高齢者医療健康診査

後期高齢者医療制度に加入の方が対象です。

### 内容

慢性腎臓病(CKD)や糖尿病等の生活習慣病の発症や重症化を予防するため、健康診査を行います。市内の指定医療機関で、問診、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査などを行い、判断基準値に該当し、かつ医師が必要と判断した方には、心電図検査、眼底検査、貧血検査、腎機能検査を実施します。健診の対象となる方に、受診券を発送しています。

◆担当：健康課特定健診係 内線11-264  
(直通)0428-23-2191

# 健康増進

## 成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査

### 対象

#### ●成人歯科検診 一部費用負担あり

20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の青梅市民の方が対象です。

#### ●後期高齢者歯科健康診査 一部費用負担あり

後期高齢者医療制度に加入の方が対象です。

### 内容

歯や歯肉の健康を保ち、誤嚥性肺炎等を予防するため、歯科健康診査を行う予定です。市内の指定医療機関で、歯や歯肉の検査を実施します。

◆担当：健康課健康推進係(成人) 内線11-252・11-265  
特定健診係(後期高齢者) 内線11-264 (直通)0428-23-2191

## 高齢者インフルエンザ予防接種

一部費用負担あり

### 対象

接種日に65歳以上で接種を希望する方または接種日に60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方で接種を希望する方

### 内容

#### ●接種期間・受診方法

令和4年10月～令和5年1月(予定)

保険証等の身分証をお持ちのうえ、実施医療機関で接種してください。  
(実施医療機関等の詳細については10月1日号広報参照)

#### ●費用

自己負担額2,500円を接種した医療機関でお支払いください。

◆担当：健康課健康推進係 内線11-265 (直通)0428-23-2191



# 健康増進

## 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

一部費用負担あり

### 対象

過去に、肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方で下記一覧表に該当する市民の方

65歳	昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ
70歳	昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ
75歳	昭和22年4月2日～昭和23年4月1日生まれ
80歳	昭和17年4月2日～昭和18年4月1日生まれ
85歳	昭和12年4月2日～昭和13年4月1日生まれ
90歳	昭和 7年4月2日～昭和 8年4月1日生まれ
95歳	昭和 2年4月2日～昭和 3年4月1日生まれ
100歳	大正11年4月2日～大正12年4月1日生まれ

上記以外で接種日に60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方で接種を希望する方が対象となります。

### 内容

#### ●接種期間・受診方法

令和4年4月1日から令和5年3月31日(1年間)。期間中であれば、誕生日を迎える前でも接種可能です。4月下旬までに送付された予診票と保険証等の身分証をお持ちのうえ、実施医療機関で受診してください。生活保護受給者・中国残留邦人等に対する支援給付の対象者は、「受給者・支援者」証明書が必要です。(実施医療機関は、11～12ページ参照)

#### ●費用

各医療機関が定めた接種料金から6,500円の公費助成分を差し引いた金額です。

※接種の際は、医療機関に事前に確認をしてお出かけください。

※生活保護受給者は生活保護受給証明書を、中国残留邦人等の方については支援給付受給証明書を医療機関に提出することにより、高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種・高齢者インフルエンザ予防接種ともに、自己負担なく接種できます。

# 健康増進

令和4年度 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種実施医療機関一覧表

医療機関	所在地	電話番号
東青梅診療所	東青梅1-7-5	25-8651
小林医院	東青梅2-10-2	24-2819
林レディースクリニック	東青梅3-8-8	20-1887
田中医院	西分町2-53	22-2762
笹本医院	住江町58	24-3955
青梅医院	仲町241	22-2043
大河原森本医院	仲町251	22-2047
青梅三慶病院	大柳町1412	24-7501
下奥多摩医院	長淵4-376-1	22-2580
井上医院	長淵7-379	24-2552
多摩リハビリテーション病院	長淵9-1412-4	24-3798
友田クリニック	友田町3-136-1	25-1173
こみ内科クリニック	河辺町5-7-4 MH河辺駅前ビル3.4階	21-1114
丹生クリニック	河辺町5-13-5 シャルマンファミーユ東京1F	20-0078
坂元医院	河辺町5-21-3 ベリテビル1F	21-0019
吉野医院	河辺町8-7-7	31-2350
なごみクリニック	河辺町8-13-19	31-8038
河辺駅前クリニック	河辺町10-11-1 1F	21-5588
片平医院	河辺町10-16-20	21-1741
中島内科循環器科クリニック	師岡町3-19-13	20-2611
進藤医院	千ヶ瀬町6-797-1	78-3111
土田医院	根ヶ布2-1370-37	84-0801
ゆだクリニック	新町6-5-1	30-0880
青梅耳鼻咽喉科	新町2-16-2	34-9833
しんまち総合クリニック	新町2-18-7	78-2323
千葉医院	新町2-32-1	32-5888
あさひ整形外科クリニック	新町3-3-1 宇源ビル2F	32-4567
みしま泌尿器科クリニック	新町3-3-1 宇源ビル2F	30-3567
新町クリニック	新町3-53-5	31-5377
野本医院	新町5-11-2	31-7155
青梅順心眼科クリニック	新町9-4-4	31-4146

# 健康増進

令和4年度 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種実施医療機関一覧表

医療機関	所在地	電話番号
百瀬医院	藤橋2-10-2	31-3328
藤橋内科クリニック	藤橋3-10-24	32-2513
武蔵野台病院	今井1-2586	31-6632
青梅今井病院	今井1-2609-2	31-8821
大堀医院	今井5-2440-178	31-9098
東原診療所	今寺5-10-46	33-9250
高木病院	今寺5-18-19	31-5255
青梅かすみ台クリニック	野上町3-2-7	20-2334
荒巻医院	野上町4-3-6	24-8561
足立医院	野上町4-9-21	24-6303
梅郷診療所	梅郷3-755-1	76-0112
二俣尾診療所	二俣尾4-954-1	78-8981
沢井診療所	沢井2-850-3	78-8432
小曾木診療所	小曾木4-2787-3	74-5340
青梅東部病院	黒沢1-619-9	74-7711
青梅成木台病院	成木1-447	74-4111

※この他にも、入院・往診患者などに限定して実施している医療機関があります。



# 健康増進

## 梅っこ体操【青梅市介護予防オリジナル体操】

対象 市民

内容 いつまでも元気に暮らしていただくよう、介護予防のために制作しました。年齢問わず楽しんでできる体操となっています。パンフレット配布のほか、CD・DVDの貸し出しも行っておりますので、ご希望の方は担当までお問い合わせください。また、動画は青梅市公式Youtubeチャンネルでも公開しています。詳細は下記二次元コードからご覧ください。  
※CD・DVDは中央図書館でも貸し出しています。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127



## ゆめうめ体操

対象 市民

内容 小さなお子さんからお年寄りまで、幅広い世代が一緒に楽しめる青梅市オリジナル体操「ゆめうめ体操」を作成しました。青梅市を代表する名所・イベントなどをモチーフにした振付を取り入れ、市民の皆様に親しみやすい体操となっています。体操は1回4分半程度の構成で作成しています。動画は、市ホームページおよび青梅市公式YouTubeチャンネルで公開しています。下記二次元コードからご覧いただけます。

◆担当：高齢者支援課地域支援係 内線2157・2158



# 健康増進

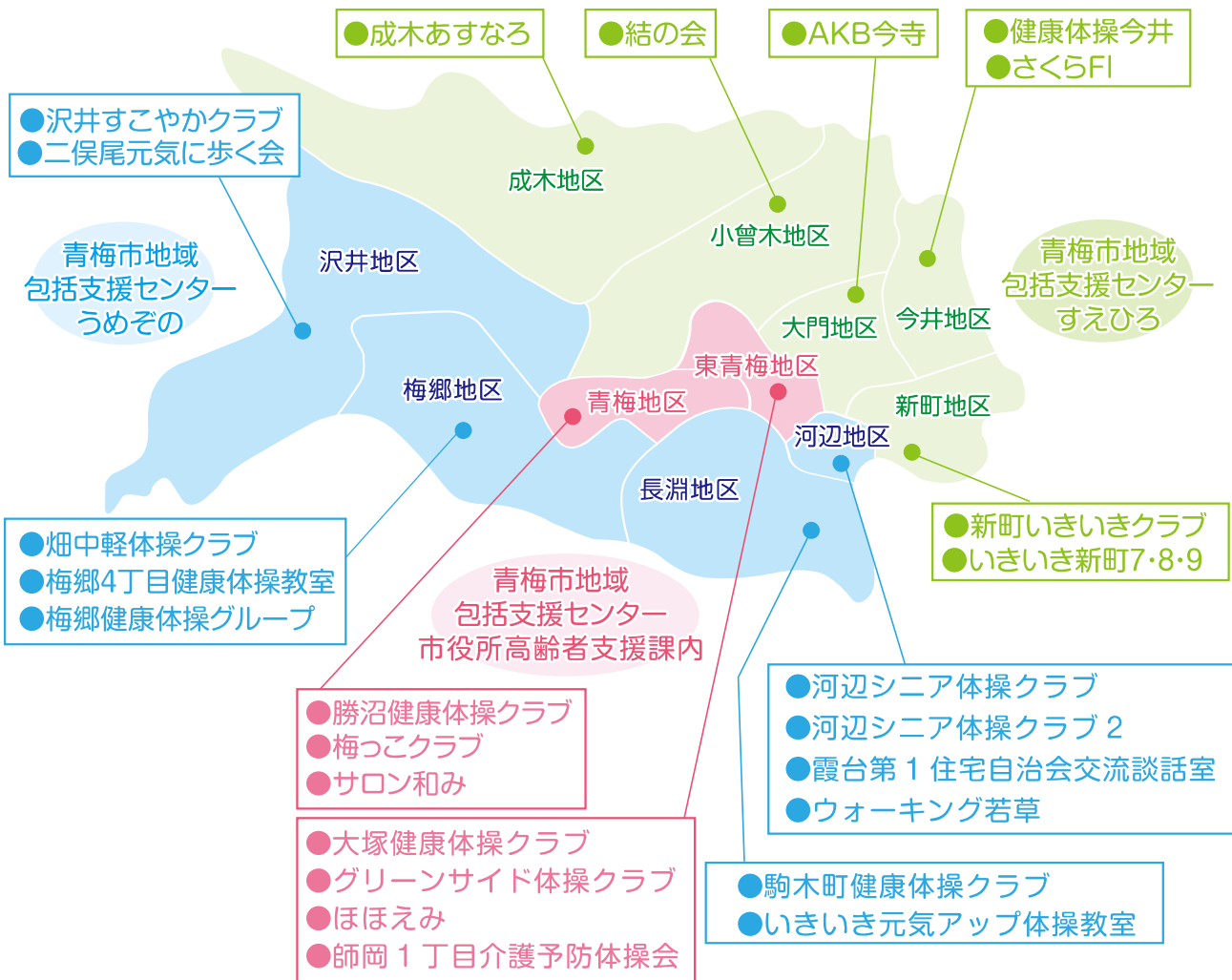
## 介護予防リーダーによる通いの場

### 内容

介護予防リーダーとは、青梅市介護予防リーダー養成講座を受講し、地域で運動の場や交流の場をつくっていくために勉強した方々です。市内では、現在52名の介護予防リーダーが自分たちの地域を元気にしようとそれぞれの通いの場で活躍しています。みなさんも通いの場に参加して、リーダーや仲間と一緒に介護予防に取り組みませんか？

※それぞれの通いの場で活動日や対象者が異なります。通いの場への見学や参加を御希望の方は、担当の地域包括支援センター（16ページ参照）にお問い合わせください。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127



令和4年3月現在



# 健康増進

## 介護予防リーダー養成講座

対象 市民

内容 住み慣れた地域でいつまでも元気に生活するために、自主的に介護予防のための活動を行う介護予防リーダーを養成します。詳細は市広報でお知らせします。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127

## 介護予防教室

対象 65歳以上の方(教室によっては対象条件が異なります)

内容 健康づくりについて学ぶ教室を開催しています。詳細は市広報でお知らせします。

◆担当：高齢者支援課包括支援係 内線2127

