

令和5年度保存版 青梅市成人保健事業のご案内

🌱🌸 ~ 皆様の健康づくりのために ~ 🌸🌱

【お問い合わせ】
青梅市健康センター

〒198-0042
青梅市東青梅1丁目174番地の1
☎ 0428(23)2191
開館時間 8:30～17:00
月曜～金曜(祝日・年末年始は除く)

【内科・小児科・歯科の救急診療】

会場 青梅市休日夜間診療所(健康センターとなり)

☎ 0428(20)7708 FAX0428(20)7709

休日歯科(輪番制のため毎回実施場所が異なります。当番表は、「広報おうめ」・市ホームページをご覧ください。)



診療科目	内科・小児科および保険調剤			歯科
診療日	月～金曜日	土曜日	休日・年末年始	休日・年末年始
診療時間	19:45～22:45	18:00～21:00	9:00～22:00	9:00～17:00
受付終了時間	22:30	20:45	21:45	16:45

【受診や急な症状の判断に困ったときの相談窓口】

ひまわり (東京都医療機関案内サービス)	☎ 03-5272-0303	24時間年中無休	都内の医療機関に関する情報提供
東京消防庁救急相談センター	ダイヤル #7119	24時間年中無休	救急車を呼んだ方が良いか迷った時の相談窓口
こども医療でんわ相談 (小児救急相談)	ダイヤル #8000	【月～金】18:00～翌8:00 【土・日・休日・年末年始】 8:00～翌8:00	夜間や休日、子どもの急な病気に困り、小児科医や看護師に相談したいときの相談窓口

【がん検診】

項目	対象者 令和6年4月1日 時点の年齢	実施予定日	申込方法・申込期間	内容	自己負担額
胃がん	35歳以上	【前期】7/5(水)～8/5(土) 【後期】9/26(火)～12/13(水)	※健康センターに事前申込 【前期】4/3(月)～4/24(月) 【後期】6/1(木)～6/20(火)	バリウムによる 胃部エックス線検査	500円
肺がん	40歳以上			胸部エックス線検査	500円
大腸がん	40歳以上	6/1(木)～12/9(土)	直接指定医療機関へ	便潜血検査(二日法)	200円
子宮頸がん	20歳以上 ※前年度 未受診の女性	6/1(木)～3/30(土) (ただし8月は除く)	※健康センターに事前申込 4/3(月)～7/28(金) 8/1(火)～8/31(木) 11/1(水)～11/15(水)	問診・視診・内診・ 子宮頸部の細胞診	500円
乳がん	40歳以上 ※前年度 未受診の女性	10/2(月)～3/30(土)	※健康センターに事前申込 8/1(火)～8/31(木) 11/1(水)～11/15(水)	問診・ マンモグラフィー	1,000円

☆ 各種検診事業 ……詳細は「広報おうめ」または市ホームページをご覧ください。

項目	対象者 令和6年4月1日時点の年齢	実施予定日	申込方法・申込期間	内容	自己負担額
肝炎ウイルス検診	40歳以上で過去未受診の方	6/1(木) ～11/30(木)	直接指定医療機関へ	B型、C型肝炎ウイルス血液検査	無料
骨密度検診	18歳以上の女性	6/30(金) 7/18(火) 7/30(日) 8/7(月) 8/19(土)	健康センターに 事前申し込み 5/1(月) ～5/16(火)	DXA法(腕の部分で エックス線で測定)	200円
成人歯科検診	20、25、30、35、40、45、50、 55、60、65、70歳	9/1(金) ～11/30(木)	直接指定医療機関へ	問診・口腔内検査・ 予防指導	500円
後期高齢者 歯科健康診査	東京都後期高齢者医療制度加入者 受診日当日75歳以上の 生活保護受給者等の方	9/1(金) ～11/30(木)	直接指定医療機関へ	問診・口腔内検査・ 予防指導	500円
健康診査	40歳以上の生活保護受給者等	6/1(木) ～11/30(木)	直接指定医療機関へ	問診・身体計測・ 血圧測定・尿検査・ 血液検査等	無料

☆ 高齢者の法定接種 ……対象要件については、健康センターへお問い合わせください。

種類	内容	時期
高齢者インフルエンザ	年度に1回限り、接種費用の一部を公費負担します。	10月1日～翌年1月31日 (予定)
高齢者肺炎球菌	過去に自費接種を含めて一度も肺炎球菌ワクチンを接種したことがない方に、接種費用の一部を公費負担します。	4月1日～翌年3月31日 (対象者に通知)

☆ 風しん抗体検査と予防接種

下記の方を対象とした助成事業があります。詳細は健康センターへお問い合わせください。

種類	内容	時期
昭和37年4月2日 ～昭和54年4月1日生まれの男性	無料クーポン券を使って抗体検査を行い、その結果、抗体価が十分でない場合は予防接種を実施します。自己負担はありません。	3月31日まで
19歳以上の妊娠を希望する女性と その同居者 妊婦の同居者	抗体検査を自己負担なしで行うことができ、その結果、抗体価が十分でない場合は、予防接種費用の一部を公費負担します。	対象要件等の詳細は、健康センターへお問い合わせください。

☆ 特定健康診査・後期高齢者医療健康診査・健診結果を活用した健康づくり

項目	対象者	内容	実施予定日
特定健康診査 (特定健診)	40歳(令和5年度中に40歳になる方) ～74歳の青梅市国民健康保険加入者	<ul style="list-style-type: none"> ・問診 ・身体計測 ・血圧測定 ・血液検査等 	6/1(木) ～11/30(木) (対象者には5月末に受診券を送付予定)
後期高齢者 医療健康診査	東京都後期高齢者医療制度加入者		
特定保健指導	特定健診受診者でメタボリックシンドロームによる生活習慣病のリスクが高い方	運動や栄養等、生活習慣の改善につながる支援を行います。	対象者に順次通知
健診結果の 活かし方講座	特定健康診査、後期高齢者医療健康診査の受診者	健診結果についての解説と改善のための講座	詳細は「広報おうめ」、市ホームページをご覧ください。

※費用は無料です。

☆ 人間ドック受診料助成金 ・ ・ ・ 事前に病院をご予約の上、健康センターへお越しください。

下記以外の医療機関で受診される場合は対象となりませんのでご注意ください。

対象者	受診日当日30歳以上の青梅市国民健康保険もしくは後期高齢者医療制度の被保険者 (保険税・保険料の滞納がない方)				
申込方法	健康センターに事前に申込み(上記対象者の資格確認を行います。)詳細は市ホームページをご覧ください。 ＜申請時に必要な持ち物＞ <ul style="list-style-type: none"> ・青梅市国民健康保険被保険者証もしくは後期高齢者医療被保険者証 ・令和5年度特定健康診査受券もしくは後期高齢者医療健康診査受診券 				
指定医療機関	新町クリニック	公立福生病院	公立阿伎留 医療センター	あきる台病院 健診センター	日の出ヶ丘病院 健診センター
所在地	青梅市 新町 3-53-5	福生市 加美平 1-6-1	あきる野市 引田 78-1	あきる野市 秋川 6-5-1	日の出町 大久野 310
予約電話番号	0428-31-5312	042-551-1111	042-558-0321	042-559-5449	042-588-8666
予約受付時間 (祝祭日除く)	月～金 9:00～12:00 13:00～16:00 土 9:00～12:00	月～金 13:00～17:00	月～金 9:00～17:00	月～金 9:00～16:00 土 9:00～11:00	月～金 8:00～16:00 土 8:00～11:00
人間ドック受診料 (税込) (令和5年1月1日現在)	42,350円	38,500円	38,500円	40,700円	39,600円
助成金額	20,000円(自己負担額は人間ドック受診料から助成金額を差し引いた金額を指定医療機関でお支払い下さい。)				
受診日の持ち物	<ul style="list-style-type: none"> ・青梅市国民健康保険被保険者証もしくは後期高齢者医療被保険者証 ・助成金利用券 				
検査項目	医療機関で異なりますので、詳細は各医療機関へお問い合わせください。				

☆ 大気汚染医療費助成

18歳未満で都内に引き続き一年以上お住いで、大気汚染の影響を受けると推定される疾病(気管支ぜん息等)にかかった方に対し、一定の要件を満たす場合に医療費を助成する東京都の制度です。(詳細は、健康センターにお問合せください。)

☆ 骨髄移植ドナー支援事業

骨髄または末梢血幹細胞の提供者(ドナー)となった市民と、ドナーの勤務する事務所を対象に奨励金を支給します。

☆ 普通救命講習会（要予約）

普通救命と自動体外式除細動器（AED）の操作方法を習得する講習会です。
【会場】健康センター 【時間】13:30～16:30 【定員】各15名

☆ 献血事業

病气やけが等で輸血を必要としている方を救うため、市内各所で献血を行っています。

☆ こころの体温計

スマートフォン等で気軽にできる、こころの健康状態をチェックするシステムです。
右記QRコードもご利用いただけます。



実施予定日	申込み開始予定日
5月23日(火)	5月1日(月)
9月7日(木)	8月1日(火)
12月13日(水)	11月15日(水)
3月21日(木)	2月15日(木)

☆ 運動教室（要予約）

【内容】健康教育、運動（有酸素運動、筋トレ、ストレッチなど）
【対象】64歳以下
【持ち物】ヨガマット（又はバスタオル）、飲み物
健康手帳（お持ちの方）
運動靴（健康センター、ネッツたまぐーセンターは屋外用）

①ヘルスアップ教室 【時間】9:30～11:30 【会場】健康センター

春コース		秋コース	
4月	12日(水)・19日(水)	10月	11日(水)・25日(水)
5月	24日(水)・31日(水)	11月	8日(水)・29日(水)
6月	22日(木)・28日(水)	12月	21日(木)
7月	5日(水)・12日(水)	1月	10日(水)・31日(水)
		2月	14日(水)

②E・トレ（エンジョイ・トレーニング）【時間】9:40～11:40

日程	会場
4月 6日(木)・25日(火)	今井市民センター 体育館
5月 10日(水)・25日(木)	河辺市民センター 体育館
6月 14日(水)・29日(木)	長淵市民センター 体育館
7月 4日(火)・19日(水)	住友金属鉱山アリーナ青梅 第2ホール
8月 23日(水)	ネッツたまぐーセンター 1階ホール
9月 5日(火)・27日(水)	大門市民センター 体育館
10月 12日(木)・24日(火)	新町市民センター 体育館
11月 15日(水)・22日(水)	ネッツたまぐーセンター 1階ホール
12月 7日(木)・20日(水)	ネッツたまぐーセンター 1階ホール
1月 17日(水)・25日(木)	住友金属鉱山アリーナ青梅 第2ホール
2月 6日(火)・28日(水)	ネッツたまぐーセンター 1階ホール
3月 19日(火)	東青梅市民センター 体育館

☆ 健康講座（要予約）

【会場】市役所2階

講座名	日時
骨粗しょう症予防	医師 8月26日(土) 14:00～15:30
	栄養 9月1日(金) 10:00～正午
	運動 9月7日(木) 10:00～正午 対象:64才以下
生活習慣病予防	11月30日(木) 13:30～15:30
女性の健康	3月13日(水) 9:30～正午



☆ 健康相談（予約不要）

☆ 栄養相談（要予約）

【会場】中央図書館 多目的室
【時間】14:00～15:45

日	程
4月13日(木)	10月19日(木)
5月26日(金)	11月27日(月)
6月9日(金)	12月11日(月)
7月13日(木)	1月18日(木)
8月24日(木)	2月15日(木)
9月21日(木)	3月14日(木)