

婦人がん検診

問 健康センター☎23-2191

検診名		乳がん	子宮頸がん
検査期間		6月2日（月）～2月28日（土）	
検診場所		東京都予防医学協会（健康センター内）、新町クリニック、市立青梅総合医療センター、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	下奥多摩医院、新町クリニック、林レディースクリニック、市立青梅総合医療センター
対象者		市内在住の女性で、令和8年4月1日までに40歳以上となり、令和6年度に市の乳がん検診を受診していない方	市内在住の女性で、令和8年4月1日までに20歳以上となり、令和6年度に市の子宮頸がん検診を受診していない方
検査内容		問診、マンモグラフィ検査	問診、視診、内診、細胞診
費用		1,000円	500円
		※受診日に支払い。生活保護受給者は免除（受給証明書を提出）	
申し込み	郵送	6月16日（必着）までに希望する検診名、住所、氏名、生年月日、電話番号をはがきに記入し、〒198-0042東青梅1-174-1健康センター婦人がん検診担当へ	
	直接	健康センターで配布する検診申込書に記入し提出	
	電子申請		
申し込み期間		6月16日まで	
受診票の送付		7月上旬までに順次送付。受診票が届いてから検診機関に受診予約をし、受診してください。	
受診対象外		乳がんを治療中または経過観察中の方、妊娠中または妊娠の可能性がある方、授乳中または卒乳後半年未満の方、豊胸手術をした方、水頭症シャント術を受けている方、ペースメーカーを使用している方	子宮疾患の治療中または経過観察中の方、子宮を全摘出した方

無料クーポンの送付

対象者へ乳がん検診・子宮頸がん検診無料クーポン券を8月に送付します。受診方法等はクーポンに同封してある案内文をご覧ください。

★対象者

市内在住の女性で以下の生年月日に該当する方

・乳がん

昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ

・子宮頸がん

平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

市立青梅総合医療センター
おうめ健康塾

問 病院事務局総務課総務係☎22-3191

「救急受診、今する？後日する？
救急車呼ぶ？」

～受診前に素人でもできる応急手当について～

日時 6月25日（水） 午後2時～3時
会場 市立青梅総合医療センター講堂（渡り廊下棟1階）

内容 急に体調を崩したりケガを被った際に、すぐに病院を受診すべきか迷った経験はありませんか？専門的な知識がなくても、自宅や受傷現場で直ちにすべき応急処置の方法も踏まえ、対応方法などを分かりやすくお伝えします。

講師 救急ICU／救急病棟 救急看護認定看護師 中村邦子氏

その他 講堂は病院内のためマスク着用をお願いします。

国民健康保険加入中のみなさんへ

糖尿病性腎症
重症化予防プログラムを実施します

問 保険年金課給付係

市では保健事業の一環として、青梅市国民健康保険被保険者の方を対象に、健康支援（糖尿病性腎症重症化予防プログラム）を実施します。食事や運動等の支援プログラムを通じて糖尿病等の症状の重症化を予防し、健康的な生活を送ることを目的としたものです。

期間 8月～令和8年1月
回数 オンライン面談2回、電話指導6回
定員 先着25人

参加対象となった方へ6月6日（金）に通知を発送します。同封のパンフレット等をご確認のうえ、ご参加ください。

なお、当事業は委託をしており、次の電話番号よりご連絡する場合があります。

委託先 (株)データホライゾン健康管理部
☎0120-028-088

もの忘れ相談会

問 市高齢者支援課包括支援係、市地域包括支援センターすみえ☎78-3442

地域包括支援センターすみえの認知症支援コーディネーターによる個別相談と青梅成木台病院による脳の元気度チェックを実施します。認知症やもの忘れについて心配な方、ご家族やご近所に気になる方がいましたらお気軽にご相談ください。

日時 6月16日（月）
午後1時30分～3時
会場 武藤設計ビル1階（東青梅4-8-1）
対象 認知症やもの忘れについて心配な方、ご家族や近所で気になる人がいる方

その他 個別相談は申し込みした方が優先となります。（申し込みは、市地域包括支援センターすみえへ）



6月は「食育月間」・毎月19日は「食育の日」です

問 健康センター☎23-2191



「食育」は、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識と自分に必要な「食」を選択する力を身につけ、健全な食生活を実践できる力を育てることです。

食事は、身体に必要なエネルギーや栄養素を摂るだけでなく、心の栄養にもなります。栄養の不足が長引くと、貧血や感染症に罹りやすくなるほか、気持ちが落ち込むなど弊害が出てしまいます。一度に食べられなければ、小さなおにぎりや芋、果物を利用しても良いので、おいしく食べて元気に過ごしましょう。

自立センター福祉公開講座「ビーズアクセサリー」

問 市自立センター☎32-1631、市障がい者福祉課庶務係

簡単なビーズアクセサリーを楽しく作ります。

日時 6月18日（水） 午後1時30分～3時30分
会場 市自立センター 対象 市民
講師 旧ジャパンビーズクラフト協会認定講師 明田川冬子氏

定員 先着12人（5月21日に参加した方は参加不可）

申し込み 電話で自立センターへ※留守番電話への申し込み不可



スマートフォンの使い方に関する相談会

～アドバイザーに1対1で使い方を相談できます～

日程 6月23日（月）
時間・定員 下表のとおり
会場 福祉センター第4集会室
対象 スマートフォンの使用について疑問や不安のある60歳以上の都民

※相談内容（個人情報や契約内容に関すること等）によっては対応不可

持ち物 ご自身のスマートフォン

※本相談会は、都デジタルサービス局と共同で実施します。

申し込み 20日までに電話で高齢者支援課いきいき高齢者係へ

	時間	定員
1	10:00～10:30	各回先着2人
2	10:30～11:00	
3	11:00～11:30	
4	11:30～12:00	
5	12:00～12:30	
6	12:30～13:00	各回先着1人
7	13:00～13:30	
8	13:30～14:00	

