

## 市立総合病院 おつめ健康塾 検査結果の見方

臨床検査という言葉をご存じでしょうか？  
臨床検査は、病気の診断や治療、健康診断などで実施される検査の一つです。  
今回は、市で実施している総合健康診査（人間ドック）の内容から各検査の意味について説明します。検査について興味を持っていただき、ご自分の検査結果について理解を深めていただく機会になればと思います。  
お気軽にお越しください。

日時 10月14日（土）  
午後2時～3時30分  
会場 総合病院講堂（南棟3階）  
講師 臨床検査科長 熊木充夫氏  
費用 無料  
直接会場へ  
その他 次回開催（11月）は、「がんの予防」（予定）です。  
問い合わせ 総合病院管理課庶務係 ☎23・3191

## 忘れていませんか？ 飼い犬の登録と狂犬病予防注射

犬を飼っている方には、飼い犬の生涯1回の登録、鑑札の携帯、毎年1回の狂犬病予防注射の接種と届け出が法律で義務づけられています。飼い犬の登録等の手続き場所や費用などは、下表のとおりです。詳細は、健康センターへお問い合わせください。



問い合わせ 健康センター ☎23-2191

| 内容                         | 手続き場所  | 費用               |
|----------------------------|--------|------------------|
| 飼い犬の登録                     | 健康センター | 3,000円           |
| 飼い犬の所在地変更、飼い主変更、飼い犬の死亡の届け出 |        | 無料               |
| 狂犬病予防注射                    | 動物病院   | 動物病院へお問い合わせください。 |
| 狂犬病予防注射済票の交付※              | 健康センター | 550円             |

※注射を受けた病院で発行された注射済証をお持ちください。

## 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

健診結果はいかがでしたか？健診は受けて終わりではありません。その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お話しします。  
日時 10月5日（木）  
午前10時～11時30分  
会場 健康センター  
対象 青梅市国民健康保険加入者で市特定健康診査を受けた方  
講師 市管理栄養士  
定員 先着30人（予約制）  
費用 無料  
持ち物 平成29年度または28年度青梅市特定健康診査受診票  
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ



## 休日や夜間の診療は、健康センター内

### 青梅休日診療所・東青梅休日歯科診療所へ

市では、（一社）青梅市医師会、青梅市歯科医師会、（一社）青梅薬剤師会の協力を得て、健康センター内で青梅休日診療所・東青梅休日歯科診療所・青梅休日薬局を開設しています。

休日・夜間の急な発熱・痛みなどのときは、ご利用ください。

#### 診療科目・診療日時

| 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   |
| 診療時間 | 午後7時45分～10時45分 | 午後6時～9時 | 午前9時～午後5時 |

※いずれも受付は診療時刻終了の15分前まで

※外科、耳鼻科、眼科等の診療や血液検査、レントゲン検査等はできません。

※受診の際は、必ず健康保険証と乳や子などの医療証をお持ちください。

問い合わせ 健康センター ☎23-2191

## キッズクラス（幼児食教室）

お魚を食べさせたい！子どもが食べやすい魚料理を作ります。  
日時 10月11日（水） 午前10時～正午  
会場 東青梅市民センター  
料理教室  
対象 2～5歳児の保護者  
※原則として保護者対象の

教室ですが、親子での参加を希望する方は申し込み時にお伝えください。  
内容 調理実習「魚のみぞれ煮、里芋のごまヨサラダ」ほか  
指導 管理栄養士  
定員 先着20人（予約制）  
費用 1人300円

持ち物 エプロン、バンダナ（三角巾）、手拭き、布巾、麦茶、ウエストポーチ等

※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。  
その他 託児あり  
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

## 初心者のための 体幹トレーニング教室

体幹が弱いと、体全体のバランスや姿勢にゆがみが生じたり、肩こりやむくみなど、さまざまなトラブルの原因になると言われています。ご自身の全身バランスを知り、しっかりとした体幹を作りましょう。  
日時 10月17日（火）

午前10時～11時30分  
会場 健康センター3階  
対象 64歳以下の市民  
講師 健康運動指導士 森田ひろみ氏  
定員 先着20人程度（予約制）  
費用 無料  
服装・持ち物 運動のできる服装・靴、甘くない飲料へ

その他 高血圧症や心臓病、骨関節疾患で治療中の方は、必ず主治医と相談のうえ、お申し込みください。今年度、同教室に参加した方はご遠慮ください。

申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

## ゴックンクラス（離乳食教室・初期）

日時 10月17日（火） 午前10時～11時30分  
会場 健康センター2階  
対象 4～5か月児と保護者  
内容 離乳食の始め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食  
定員 先着20組（予約制）  
費用 1組100円



持ち物 バスタオル、ミルク（お湯も含む）、おむつなど外出時に必要なもの  
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

## カミカミクラス（離乳食教室・後期）

日時 10月31日（火） 午前10時～11時30分  
会場 小曾木市民センター和室  
対象 8～9か月児と保護者  
内容 離乳の進め方とこの時期の離乳食の作り方の説明および試食  
定員 先着20組（予約制）



費用 1組200円  
持ち物 バスタオル、ミルク（お湯も含む）、おむつなど外出時に必要なもの  
申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ

## 妊婦健康診査を受診しましょう

妊婦健康診査（妊婦健診）は妊婦にとって大切な健診です。市では、妊婦健診費用の一部を助成しています。制度を利用し、安心して出産できるよう定期的に妊婦健診を受けましょう。

妊婦が確認されたら妊娠届（用紙は健康センターにあります）を提出してください。母子健康手帳を交付するとともに、妊婦健診受診票（14回分）、超音波検査票および子宮頸がん検診受診票（各1回分ずつ）をお渡しします。

里帰り先等で妊婦健診を受診する方へ 都外の医療機関や助産所での妊婦健診では、妊

婦健診受診票を利用できませんが、受診後に手続きすることで受診費用の一部が助成されます。

対象者 都外の医療機関（海外を除く）または助産所で受診票を使用せず、妊婦健診を受診し、受診費・検査費を自己負担した方  
※受診日に青梅市に住所を有すること  
助成対象 未使用の妊婦健診受診票について14回（助産所で受診した場合、第1回目を除く13回）が対象です。超音波検査、子宮頸がん検診も各1回分が助成の対象になります。  
※助産所での超音波検査

の医療機関や助産所での妊婦健診では、妊

と子宮頸がん検診は対象外です。  
助成金額 下表のとおり  
※受診日より助成限度額が異なります。

申請方法 母子健康手帳、妊婦健診が確認できる受診先の領収書（確認・コピーして返却します）、未使用の妊婦健診・超音波検査受診票・子宮頸がん検診受診票、振り込み口座の銀行名・番号等の分かるもの、印鑑（朱肉を使うもの）を持って健康センター窓口へ

申請期限 出産日（流産または死産の場合は、妊婦健診を最後に受診した日）から1年以内  
問い合わせ 健康センター ☎23・2191

| 妊婦健診受診日      | 1回目     | 2～14回目 | 超音波検査     | 子宮頸がん検診 |
|--------------|---------|--------|-----------|---------|
|              |         |        | 受診票をお持ちの方 |         |
| 平成28年3月31日まで | 8,450円  | 5,150円 | 5,300円    | －       |
| 平成28年4月1日以降  | 9,680円※ | 5,160円 |           | 3,400円  |

※妊婦健診1回目、超音波検査、子宮頸がん検診は、助産所での受診を除きます。

※平成28年4月以降の妊婦健診1回目には、HIV抗体検査が含まれています。