

ゲートキーパー養成講座

こころの聴き方講座
人の気持ちに寄り添うために

「最近元気がない」、「いつもと様子が違う」など気になる方が周りにいても、どう声をかけたらよいかわからず、悩んだことはありませんか。

▽12月8日(金)・相手の気持ちを知り、寄り添い方を学びましょう

▽12月15日(金)・自分の役割や限界を知りましょう

時間 午後2時～3時30分
会場 市役所2階会議室
対象 市内在住・在勤の方

日程・テーマ
▽11月28日(火)・自分の

乳幼児健康診査を受けましょう

市では、3～4か月児健康診査・1歳6か月児健康診査・3歳児健康診査を行っています。対象となる方には、日程を個別に通知しています。

乳幼児健康診査は、お子さんの発育・発達を確認、

むし歯の早期発見の場であるとともに、生活習慣・栄養・口の中のこと・育児・発達等に関する相談の場にもなりますので、ぜひ受診しましょう。

なお、日程の変更等や、健康診査の対象期間のお子

ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

日時 12月12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

子育て支援センター「はぐはぐ」臨時休館

11月19日(日)は、臨時休館となりますのでご注意ください。

問い合わせ 子ども家庭支援課



※原則3日間出席できる方
内容 講義 グループワークなど

講師 国立看護大学校名誉教授 鉅鹿健吉氏

定員 先着70人程度(予約制)

申し込み 電話 ☎23・2191で健康センターへ



がん検診の受診はお早めに！

●乳がん・子宮頸がん検診 ●大腸がん検診

8月上旬に送付したクーポン券をお持ちの方や、8月に申し込みをして、まだ受診していない方は、早めに受診してください。実施期間終了間際の2月、3月は大変混み合います。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

市のがん検診を受診した方へ
精密検査を受けましょう

さんがいるご家庭で、転入して間もない場合には、健康センターへご相談ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

がん検診はがんの早期発見を目的としていますので、受けるだけでなく、受けた後が肝心です。

検査結果が「要精密検査」の時、皆さんは精密検査を受けていますか？

「要精密検査」となった人が必ずしもがんであるというわけではありません

が、がん以外の病気が発見される場合もあります。自身の健康のために、また、皆さんの大切な方のためにも結果をそのままにせず、精密検査を受けましょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191



青梅市医師会健康コラム34
高齢化社会と
これからの日本の医療について

仁成会高木病院院長 南 明宏

わが国では退院後、自宅へ帰る「自宅復帰」を促進しています。

しかし、これに伴い、介護問題に悩まされている方が多くいます。

また、今後、ますます介護による家族の負担が増える予想されます。

このため、円滑な自宅復帰のお手伝いなどをする「地域包括ケア病棟」の拡充が進んでいます。

この病棟では次のような方を受け入れています。

①急性期(救急)の治療は終了したが、もう少し経過観察が必要な方

②自宅や施設への退院に向けて、リハビリテーションが必要な方

③自宅や施設での療養中に軽微な発熱や下痢等の症状を来したために入院が必要な方

④在宅療養や施設入所に

向けて準備が必要な方

⑤レスパイト入院(介護者の休息のための一時的な入院)をする方

かつてないスピードで高齢化が進むわが国において、介護の問題は決して避けて通れない問題です。

皆さんも決して一人で悩まずに「地域包括ケア病棟」があることを思い出してください。青梅市医師会としても、力になれるよう頑張ります。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

乳がん・子宮頸がん検診第2回募集

乳がん検診

検診機関

▽東京都予防医学協会(健康センター敷地内検診車(東青梅1-174-1))

▽新町クリニック健康管理センター(新町3-53-5)

▽あきる台病院健診センター(あきる野市秋川6-5-1)

▽日の出ヶ丘病院健診センター(日の出町大久野310)

対象 市内在住の女性

で、平成30年4月1日までに40歳以上となり、28年度の市の乳がん検診を受診していない方

※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、授乳中の方、豊胸手術をした方、ペースメーカーを使用している方は申し込みできません。

※昭和51年4月2日～52年4月1日生まれの方は、29年度の乳がん検診無料クーポン券の対象となっていますので申し込みできません。

※昭和三十九年度の子宮頸がん検診無料クーポン券の対象となっており、29年度の子宮頸がん検診を受診していない方

※子宮の治療中または経過観察中の方は申し込みできません。

※平成8年4月2日～9年4月1日生まれの方は、29年度の子宮頸がん検診無料クーポン券の対象となっており、29年度の子宮頸がん検診を受診していない方



検診内容 マンモグラフィ検査、問診、視触診

※国の指針により、40歳代の方は2方向、50歳以上の方は1方向から撮影します。

費用 1千円

※受診日に検診機関で支払い

※生活保護受給世帯等の方には、免除制度がありますので、受診日に生活保護受給証明書等をお持ちください。

いざれも

実施期間 平成30年3月31日まで

受診方法 受診票は12月上旬から中旬までに順次送付します。受診票が届いてから上記検診機関へ予約し、受診してください。

申し込み 11月13日(必着)までに次のいずれかの方法で各がん検診担当へ

▽郵送：ハガキにハガキの書き方のとおり記入し、〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1健康センター各がん検診担当へ

※申し込みは1人1通

▽直接：健康センターにある検診申込書に記入して提出

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

検診内容 問診、視診、内診、細胞診

費用 500円

※受診日に検診機関で支払い

※生活保護受給世帯等の方には、免除制度がありますので、受診日に生活保護受給証明書等をお持ちください。

いざれも

実施期間 平成30年3月31日まで

受診方法 受診票は12月上旬から中旬までに順次送付します。受診票が届いてから上記検診機関へ予約し、受診してください。

申し込み 11月13日(必着)までに次のいずれかの方法で各がん検診担当へ

▽郵送：ハガキにハガキの書き方のとおり記入し、〒198-0042 青梅市東青梅1-174-1健康センター各がん検診担当へ

※申し込みは1人1通

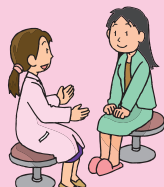
▽直接：健康センターにある検診申込書に記入して提出

※土・日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時

～ハガキの書き方～

▷「乳がん検診希望」、「子宮頸がん検診希望」、「乳がん・子宮頸がん検診希望」のいずれかを記入してください。

▷記入漏れがあると、受診券の作成、送付ができませんので、必ず記入してください。



さい。携帯電話、スマートフォンからも申請が可能です。QRコードを読み取るか、<http://www.shinsei-elg-front.jp/tokyo/>へ直接アクセスしてください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191



<http://www.shinsei-elg-front.jp/tokyo/>
※QRコードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

〇〇検診希望
住所
氏名(ふりがな)
性別
生年月日(和暦)
電話番号