

青梅市中学校陸上競技大会

市内の各中学校の代表選手が出場します。ご声援をお願いします。

日時 7月17日(火)

会場 秋留台公園陸上競技場

種目 100m、200m、800m、1千500m、3千m、リレー、走り高跳び、走り幅跳び、砲丸投げ等

問い合わせ 指導室

第14回青梅市小・中学生の主張大会

12月8日開催予定の「第14回青梅市小・中学生の主張大会」の作品を募集しています。

ぜひ応募ください。

募集期間 9月4日(火)まで

対象 市内在住の小学生5・6年生、中学生

テーマ

- ①自分の将来の夢や希望について
- ②自分の身の回りに起きた出来事や社会の出来事について
- ③ふるさと「青梅」について
- ④わたしたちのまち「青梅」の将来について

提出先

- ▽市内小・中学校在籍者
- ▽小学生：800字以内
- ▽中学生：1千200字以内

梅の将来について
原稿の字数

▽小学生：800字以内
▽中学生：1千200字以内

提出先

- ▽市内小・中学校在籍者
- ▽私立学校等在籍者：同大会実行委員会事務局(指導室)へ
- ▽問い合わせ 指導室(市役所3階)

夏休み子ども料理教室 I しっかり食べてパフアップ!

給食の人気メニューを作ってみよう!

日時 7月24日(火) 午前10時～午後2時

会場 新町市民センター 料理教室

対象 小学4年生～中学生

定員 先着25人(予約制)

費用 400円

持ち物 エプロン、三角巾(バンドナ)、手拭き、水筒(飲み物)

内容 調理実習：キムタクごはん(キムチとた

くあん入りのごはん)、みそ汁、スタミナ焼き肉、オレンジゼリー

講師 学校給食センター 栄養士

※安全のため、すべりにくい靴で参加してください。(サンダル不可)

※食品衛生上、調理したものを持ち帰ることはできません。

※アレルギーの心配がある方は、申し込み時にお申し出ください。

申し込み 2日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

胃・大腸がん予防講座

それが本当?胃と大腸がんの役立つ、お話。

消化器内科の専門医が、消化器の働きから胃・大腸がん予防まで、胃と大腸がんの役立つ話を分かりやすく説明します。

日時 8月9日(木) 午後1時30分～3時

会場 市役所2階201、203会議室

講師 高木病院消化器内科医師 川合真令氏

定員 先着70人(予約制)

入場無料

申し込み 2日から電話 ☎23・2191で健康センターへ

「ちょっと、ひと涼みませんか」 ～熱中症予防声かけプロジェクト～



今年も暑い夏がやってきます。市では、市民が共同で、熱中症予防を呼びかけていく「ひと涼みしよう」を実施します。

熱中症予防声かけプロジェクト」に取り組んでいます。

熱中症は病気ではなく、水分をとることで、部屋を涼しくすること、休息をとること、栄養を取ること、で防ぐことができます。声かけをお願いします。

熱中症予防のための5つの声かけ

- ▽温度に気を配ろう
- ▽飲み物を持ち歩こう
- ▽休息をとろう
- ▽栄養をとろう
- ▽声をかけ合おう

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

定期予防接種を忘れていませんか?

子どもの定期予防接種の対象者には、月齢到達前に予防票を送付します。

同封のお知らせを読み、接種間隔や対象年齢を守って接種を受けてください。

BCGは健康センター、それ以外は市内医療機関で実施します。

実施医療機関は、健康センターへお問い合わせになるか、市ホームページをご覧ください。

予診票を紛失した方、早めに予診票が必要な方、転入した方は、母子健康手帳を持って健康センターへお越しください。

高年齢者の肺炎球菌定期予防接種の対象者には、4月上旬に予防票を送付しました。接種を希望する方は、同封のお知らせを読み、制度の詳細をご確認ください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

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。対象者には、日程を通知しています。

乳幼児健康診査は、お子さんの発育・発達の確認、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、必ず受診をお願いします。

日程の変更等や、健康診査の対象期間のお子さんがいるご家庭で転入して間もない場合は、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

特定健診・後期高齢者医療健診を早めに受診しましょう

市では、40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)の青梅市国民健康保険加入者と後期高齢者医療制度加入者を対象に、無料の特定健康診査・後期高齢者医療健康診査を実施しています。

健診には、生活習慣病や慢性腎臓病(CKD)の早期発見に役立つ検査項目が含まれています。

毎年1回の健診を受け、健康管理に役立てましょう。

実施期間 11月30日まで

※10～11月は大変混み合います。希望に沿えないことがあります。早めに予約・受診してください。

※対象者には、緑色の封筒で受診券を送付しています。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

7月は「愛の血液助け合い運動」1週間

7月は「愛の血液助け合い運動」1週間です。夏は献血者が少なく、輸血用血液が不足しがちです。皆さんの善意に支えられる献血に協力ください。

献血は、日本赤十字社の献血ルームや献血バスなどで受け付けています。また、立川献血ルーム(立川市曙町2-7-17丸井・井上共同ビル地下1階)では、常時受け付けています。受付日時等をご確認のうえ、お出かけください。

問い合わせ 立川献血ルーム ☎042・527・1140

食中毒を予防しましょう

食中毒は、1年を通して発生しています。飲食店ばかりでなく、家庭での食事でも発生するため、食中毒予防の3原則をとり入れ、安心・安全な食事を心がけましょう。

食中毒予防の3原則

- ①つけない：生肉や生魚に付着していた微生物が手指や調理器具を介して他の食品を汚染し、食中毒を起すことがあります。手指や調理器具はきちんと洗い、常に清潔にしましょう。
- ②増やさない：微生物の多くは、温度管理が悪いと時間とともに増えてしまいます。調理されたものは、長時間放置せず、できるだけ早く食べましょう。
- ③やっつける：微生物は熱に弱いものが多いため、食品の中心まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具、シンクや冷蔵庫などは、熱湯や塩素系の漂白剤などで消毒することもできます。

万が一、腹痛や下痢などの症状が出たら、かかりつけの医師に相談してください。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191

「リウマチ因子陽性」＝「関節リウマチ」?

市立総合病院リウマチ膠原病科部長 長坂憲治

「リウマチ因子が陽性です。関節リウマチの疑いがあるので医療機関を受診しましょう」

検査結果が出て不安を募らせた経験がある方も多いことと思います。関節痛がなければ、なおさらです。

リウマチ因子は関節リウマチの診断に用いるツールの一つですが、実は「ハズレ」が多い検査としても知られています。リウマチ因子が陽性であっても関節の痛みが

「リウマチ因子が陽性でなく腫れてもいない場合は、関節リウマチである可能性は低いでしょう。一方、「あちこちの関節痛があってもリウマチ因子が陰性ならば、関節リウマチではない」と思ってしまうでしょうか?

答えは「NO」です。実は、関節リウマチの20～30%程度は、リウマチ因子が陰性です。というのも、関節リウマチの診断では、関節痛・関節の腫れ、慢性的な経過、血液検査(炎症反応、免疫異常)が総合的に判断され、このうち最も大きなウェイトを占めるのは、「関節の腫れ」だからです。関節の腫れは、専門の医師が「視て」「触って」確認します。当然ながら、関節リウマチ以外の病気との区別も重要です。

あちこちの関節痛が続く場合、治療がうまくいかない場合は、関節リウマチを専門とする医師の診察を受けるとよいでしょう。

問い合わせ 健康センター ☎23・2191