

初心者のための 体幹トレーニング教室

体幹には、身体を支える重要な役割があります。体幹が弱いと、体全体のバランスや姿勢にゆがみが生じ、さまざまなトラブルの原因になります。



日時 11月20日(火) 午 9時45分〜11時30分
会場 総合体育館第2ス ポーツホール
対象 64歳以下の市民
講師 健康運動指導士 森 田ひろみ氏

市立総合病院 おうめ健康塾 病院の建て替え

総合病院の中心である西棟・東棟は、昭和55年前後に建設され、すでに40年近くが経過し老朽化・狭隘化が顕著です。

会場 総合病院講堂(南棟3階)
講師 院長 原 義人
費用無料
その他 次回(12月)は、「狭心症と心筋梗塞」その胸痛、心臓からの SOS?」(予定)です。

脳血栓を取り除く新しい治療 できるだけ早く病院へ

総合病院では、平成30年4月に脳卒中センターを開設しました。発症して4時間以内の脳梗塞の患者さんには、脳の血栓を溶かす薬(tPA)を注射します。

《事例》
この方は心臓の持病があり、突然倒れ、左手足が動かなくなりました。救急隊専用の脳卒中ホットライン(30年6月新設)に連絡があり、15分で病院に着き、tPAの注射を開始しました。

医師・保健師・管理栄養士による 健康栄養相談

健診結果等で気になって いることを相談しませんか?
日時 11月21日(水) 午 後1時15分から
会場 健康センター2階
内容 生活習慣病(高血圧等)、その他の病気の予防

心身障害者医療費助成(マル障)の 事前申請受付

11月1日から精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方の心身障害者医療費助成(マル障)の事前申請受付を開始します。

第19回 オストミーの方の集い

日時 11月16日(金) 午 後2時〜3時30分
会場 総合病院南棟別館2階第2会議室
対象 オストミーの方
※家族の付き添い可
費用無料

高齢者のインフルエンザ予防接種

対象 接種日に65歳以上で接種を希望する方▷接種日に60歳以上65歳未満の心臓・じん臓・呼吸器の障害およびヒト免疫機能障害により身体障害者手帳1級相当の方で接種を希望する方
接種期間 平成31年1月31日まで
※接種期間が異なる医療機関もあります。詳細は、各医療機関へお問い合わせください。

Table with 3 columns: 所在地, 医療機関名, 電話番号. Lists various medical facilities across different districts like 東青梅, 西分町, 仲町, etc.

ご利用ください 特定保健指導 「すっきりボディプログラム!」
青梅市国民健康保険で実 施している特定健康診査の 受診結果で、メタボリック シンドローム(内臓脂肪症 候群)およびその予備群と なった方に、特定保健指導 「すっきりボディプログラ ム!」のご案内を9月末か ら順次送付しています。

Table with 3 columns: 所在地, 医療機関名, 電話番号. Lists medical facilities in 野上町, 大門, 梅郷, etc.



☆...11月1日から
△...フクチンの入荷状況によって受付
★...要予約