

MR第2期、高齢者肺炎球菌 接種期限は3月31日

平成30年度の対象者に行う予防接種(MR第2期、高齢者肺炎球菌)の接種期限が迫っています。未接種の方は、健康センターへお問い合わせください。

※国の定める特例期間は30年度で終了
※60〜64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害者手帳1級相当)は、4月以降も引き続き制度の対象となります。

平成30年度の対象者に行う予防接種(MR第2期、高齢者肺炎球菌)の接種期限が迫っています。未接種の方は、健康センターへお問い合わせください。

※国の定める特例期間は30年度で終了
※60〜64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある方(障害者手帳1級相当)は、4月以降も引き続き制度の対象となります。

区分	生年月日
65歳	昭和28年4月2日～29年4月1日
70歳	昭和23年4月2日～24年4月1日
75歳	昭和18年4月2日～19年4月1日
80歳	昭和13年4月2日～14年4月1日
85歳	昭和8年4月2日～9年4月1日
90歳	昭和3年4月2日～4年4月1日
95歳	大正12年4月2日～13年4月1日
100歳	大正7年4月2日～8年4月1日

問い合わせ 健康センター
☎23・2191

認知症の早期発見・対応、理解のために 出前もの忘れ無料相談

年を取ると、誰でも忘れたくなるかもしれませんが、なるもの忘れか、認知症か、気になりませんか？気軽にご相談ください。

日程・会場
①1月17日(木)・河辺
とうきゅう2階催事場
②2月1日(金)・ベルク青梅今井店催事場

時間 午前10時～午後2時
費用無料
直接会場へ
問い合わせ 高齢介護課
包括支援係

管理栄養士による

健診結果の活かし方講座

健診結果を見直し、食事や運動などの生活習慣を振り返り、健康づくりに取り組みましょう。

※平成30年10月25日に実施したものと同一内容です。

日時 1月31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40人(予約制)
費用無料
持ち物 30年度または29年度青梅市特定健康診査受診結果票
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ

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てみませんか？

日時 2月20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(糖尿病、脂質異常症、高血圧など)、その他の病気の予防に関する個別相談

定員 先着6人(予約制)
費用無料
持ち物 健診結果、食事の記録、お薬手帳、健康手帳等
申し込み 電話☎23・2191で健康センターへ



ご参加ください プレマクラス (母親・両親学級)

健康センターでは、安心して出産・子育ての準備ができるように、プレマクラス(母親・両親学級)を開催しています。ご夫婦での参加、希望する内容のみの参加もできますので、気軽にご参加ください。

対象 妊娠20週前後以降の安定期に入っている妊婦と夫
会場・申し込み 電話☎23-2191で健康センターへ

日程	時間	内容
2月18日(月)	午後1時15分～3時50分	オリエンテーション▷自己紹介▷妊娠・出産・産後についてのお話▷おっぱいのケア等についてのお話
2月25日(月)	午後1時15分～2時30分 午後2時40分～3時50分	母と子のデンタルヘルス 妊娠中と産後のヘルシーメニュー
3月4日(月)	午後1時15分～2時15分 午後2時25分～3時50分	赤ちゃんのかかわり方、抱っこの仕方 妊娠中と産後の健康管理等
3月11日(月)	午後1時15分～1時35分 午後1時35分～1時55分 午後1時55分～3時50分	妊娠・子育てに関する市の制度の紹介 予防接種について おむつ交換等の実習
3月16日(土)	午前9時45分～正午	赤ちゃんのいる生活をイメージしてみよう▷赤ちゃんの入浴等の実習▷ビデオ「赤ちゃんからメッセージ」▷参加者による意見交換等

※服装…2月18日はストレッチができる服装、3月16日は腕まくりができる服装(ベビーバスにお湯を張って赤ちゃん人形をお風呂に入れます)
※持ち物…はじめまして赤ちゃん～ママ・パパに向けてのサポートブック～

市立総合病院 おうめ健康塾 脳卒中になったとき あなたと家族のそなえ

脳卒中は、いちばん障害を残しやすい病気です。日頃の健康管理で脳卒中を予防することは大切です。脳卒中になったとき、障害を最小限にするには、どう対応すればいいのでしょうか。

近年、血栓を溶かす薬やカテーテルを使った血管内治療が進歩していますが、治療までの時間がかかり過ぎると薬も使えません。脳卒中になった

とき、あなたや家族がどう行動するか、そなえについてお話しします。

日時 2月20日(水) 午後2時～3時
会場 総合病院講堂(南棟3階)
講師 脳卒中センター長 戸根修
費用無料
直接会場へ
問い合わせ 総合病院管理課庶務係☎22・3191

食育一口メモ 妊娠中から出産後の飲酒

妊娠中の飲酒は、胎児の形態異常、脳萎縮、発育不全や、妊婦のうつ症状の悪化などにも関連し、ビール1缶(350ml)程度でもリスクが高まります。また、出産後の飲酒は、母体のアルコールが母乳に含まれてしまうだけでなく、乳汁の分泌量にも影響します。妊娠中から出産後の飲酒は、少量であっても避けましょう。

※参考…産婦人科診療ガイドライン産科編2017
問い合わせ 健康センター☎23-2191

子育てひろば・とことん 「バルーンアートで遊ぼう」

子どもが喜ぶかわいなお面を作りましょう。初心者でも簡単にできます。

日時 1月24日(木) 午前11時～11時45分
会場 下長瀬自治会館2階
対象 未就学児の親子、祖父母

費用無料
直接会場へ
問い合わせ 長瀬保育園 富樫☎22・8102、市子ども家庭支援課支援係

畑中保育園子育てひろば・すこやか 「節分！オニのお面作り」

2月3日は節分。帽子型のお面を作り、豆まきをして春を迎えましょう。

日時 1月31日(木) 午前10時～11時
会場 畑中保育園すこやかルーム
対象 未就学児の親子、祖父母

費用無料
申し込み 30日までに電話☎21・5358で畑中保育園へ
問い合わせ 同園、市子ども家庭支援課支援係

カミカミクラス(離乳食教室・後期)

日時 2月7日(木) 午前10時～11時30分
会場 新町市民センター和室
対象 8〜9か月児と保護者

内容 離乳食の進め方、この時期の離乳食の作り方の説明・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

第17回青梅市親子ふれあい綱引き大会

綱を引く8人、監督、コーチ、仲間の声がチームの力となります。1試合45秒間を皆さんの声援で盛り上げましょう。

日時 2月3日(日) 午前9時45分から
会場 総合体育館第1スポーツホール
観覧無料
その他
▽出場チームの募集は終了しています。
▽スタンド席以外で観覧する場合は、室内履きをお持ちください。

▽模擬店コーナーでは、豚汁(おわんと箸をお持ちください)、ソフトドリンクを無料で提供します。
▽総合体育館駐車場は、台数に限りがあります。満車の際は、市役所駐車場をご利用ください。

直接会場へ
問い合わせ 子ども家庭支援課青少年担当

