

### 作業療法学生による認知症予防講座



**日程・内容** 下表参照  
 ※1回のみ参加、複数回の参加可  
 ※各回申し込みが必要  
**時間** 午後1時30分～3時  
**会場** 市役所2階会議室  
**対象** 認知症予防に関心がある方  
 ※年齢不問

**講師** 多摩リハビリテーション学院  
 専門学校作業療法学科教員、学生  
**定員** 各回先着25人(予約制)  
**費用無料**  
**服装・持ち物** 動きやすい服装、筆記用具、飲み物  
**申し込み** 電話で社会教育課へ

回	日程(全3回)	内容
①	9月7日(土)	進んでやりたい!教えない!体と脳の運動講座
②	9月14日(土)	日常生活は予防の宝箱!
③	9月21日(土)	みんなで気付きよう!身の回りの危険

#### 対象者

年齢区分	生年月日
65歳	昭和29年4月2日～30年4月1日
70歳	昭和24年4月2日～25年4月1日
75歳	昭和19年4月2日～20年4月1日
80歳	昭和14年4月2日～15年4月1日
85歳	昭和9年4月2日～10年4月1日
90歳	昭和4年4月2日～5年4月1日
95歳	大正13年4月2日～14年4月1日
100歳	大正8年4月2日～9年4月1日
101歳以上	大正8年4月1日以前

65歳以上の高齢者は、年齢を重ねるほどに肺炎の死亡率が高くなります。成人の肺炎のうち3分の1程度は肺炎球菌が原因と言われています。

国は、対象者への補助を今年度から引き続き5年間延長し、肺炎球菌ワクチン

65歳以上の高齢者は、年齢を重ねるほどに肺炎の死亡率が高くなります。成人の肺炎のうち3分の1程度は肺炎球菌が原因と言われています。

国は、対象者への補助を今年度から引き続き5年間延長し、肺炎球菌ワクチン

対象とならない方 過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み(全額自己負担で接種した場合も含む)の場合は、本制度を使って接種することはできません。

**自己負担額** 各医療機関が定める接種料金から4千円の公費助成分を差し引いた額

※詳細は各医療機関へお問い合わせください。

※生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付の対象者は免除あり(受給証明書を持参)

**問い合わせ** 健康センター 23・2191

### 忘れていませんか 高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種

65歳以上の高齢者は、年齢を重ねるほどに肺炎の死亡率が高くなります。成人の肺炎のうち3分の1程度は肺炎球菌が原因と言われています。

国は、対象者への補助を今年度から引き続き5年間延長し、肺炎球菌ワクチン

65歳以上の高齢者は、年齢を重ねるほどに肺炎の死亡率が高くなります。成人の肺炎のうち3分の1程度は肺炎球菌が原因と言われています。

国は、対象者への補助を今年度から引き続き5年間延長し、肺炎球菌ワクチン

対象とならない方 過去に23価の肺炎球菌ワクチンを接種済み(全額自己負担で接種した場合も含む)の場合は、本制度を使って接種することはできません。

**自己負担額** 各医療機関が定める接種料金から4千円の公費助成分を差し引いた額

※詳細は各医療機関へお問い合わせください。

※生活保護受給者、中国残留邦人等に対する支援給付の対象者は免除あり(受給証明書を持参)

**問い合わせ** 健康センター 23・2191

### 成人歯科検診・後期高齢者歯科健康診査

**実施期間** 9月2日(月)～11月30日(土)  
**実施医療機関** 下表参照  
**対象** 市内在住で次に該当する方☆成人歯科検診…令和2年4月1日時点において20歳、25歳、30歳、35歳、40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳、70歳の方☆後期高齢者歯科健康診査…①後期高齢者医療制度に加入している方②受診日当日に75歳以上で生活保護を受給している方等  
**費用** 500円  
 ※受診日に実施医療機関で支払い、生活保護を受給している方等は免除あり  
**持ち物** ☆成人歯科検診…健康保険証☆後期高齢者歯科健康診査…①後期高齢者医療制度被保険者証②受給証明書  
**その他** 各医療機関へ診療日を確認、電話予約し、受診してください。受診当日は、問診と口腔内検査を行い、結果をお知らせします。

**問い合わせ** 健康センター ☎ 23-2191

**実施医療機関**

所在地	番地	医療機関名	電話番号
勝沼	3-71	片桐歯科医院	23-8456
西分町	2-85	山崎歯科医院	24-2516
本町	130-19	あゆみ歯科	24-7178
滝ノ上町	1235	武藤歯科医院	22-2825
千ヶ瀬町	3-403-3	やまだ歯科医院	22-0139
長淵	1-9	中丸歯科クリニック	21-5500
	1-57-1	三田歯科医院	21-3941
	4-376-1	下奥多摩歯科医院	23-8818
梅郷	4-702-3	梅郷歯科クリニック	77-0648
柚木町	1-265-1	ひろせ歯科クリニック	77-0666
成木	8-410	北小曾木歯科診療所	74-4744
小曾木	4-2244	小曾木歯科	74-6480
藤橋	2-560-44	百瀬歯科医院	31-5006
	3-9-7	荻野歯科三ツ原診療所	31-6480
新町	3-31-3	武藤歯科クリニック	31-8848
	3-67-5	鏡歯科医院	32-1789
	3-70-9	小沢歯科医院	32-0082
	5-32-7	浜口ファミリー歯科医院	32-7177
師岡町	4-5-33	嶋崎歯科医院	24-7177
東青梅	1-2-5	東青梅歯科医院	21-6480
	1-4-3	志村歯科医院	22-3711
	1-9-8	山中歯科医院	22-2875
	2-14-12	足立歯科	24-1818
	2-20-26	池田歯科医院	24-2322
	3-9-14	はたの歯科医院	22-0118
	5-9-24	長谷川歯科医院	24-8014
	5-16-24	高橋スマイル歯科	24-8455
	5-20-10	三井歯科医院	24-7471
野上町	2-21-3	佐藤歯科医院	22-3954
	4-1-4	関口歯科医院	24-7304
河辺町	4-21-2	上田歯科医院	24-4182
	5-5-12	高野歯科クリニック	21-4970
	5-7-4	河辺南口デンタルクリニック	20-8333
	7-1-14	菊池歯科医院	31-1319
	7-4-55	橋本歯科医院	32-7370
	9-9-2	本間歯科医院	22-3243
	10-5-15	北島歯科医院	24-1081
	10-8-8	近藤歯科医院	78-3219
10-12-37	山下歯科医院	22-0203	

### 食育一口メモ 生活リズムを見直そう

夏休みがもうすぐ終わります。夜更かし、朝寝坊、朝食を抜くなど、生活のリズムが崩れていませんか?生活のリズムが乱れると体温のリズムも乱れ、体は時差ぼけのような状態です。午前中にぼうつとしたり、疲れやすくなります。

文部科学省が平成26年に実施した「睡眠を中心とした生活習慣と子供の自立等との関係性に関する調査」によると、学校がある日とない日で起床時刻が2時間以上ずれることがよくある子どもほど「午前の授業中に眠くてしかたがないことがよくある」と回答する割合が高くなっています。

太陽の光を浴び、朝食をとることで体内時計がリセットされ、生活のリズムを整えることができます。学校が始まるこの時期に家族で生活習慣を見直してみましよう。

**問い合わせ** 健康センター ☎ 23・2191

### ゴックンクラス(離乳食教室・初期)

**日時** 9月10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  
**費用** 1組100円

**内容** 離乳食の始め方、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)  
**申し込み** 電話 ☎ 23・2191で健康センターへ

**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

### モグモグガミカミクラス(離乳食教室・中後期)

**日時** 9月4日(水) 午  
 前10時～11時30分  
**会場** 健康センター2階  
**対象** 6～9か月児と保護者  
**費用** 1組200円

**内容** 離乳食の進め方、7か月以降の離乳食の作り方の説明、試食

**定員** 先着20組(予約制)  
**申し込み** 電話 ☎ 23・2191で健康センターへ

**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

### 市立総合病院 おうめ健康塾 生活習慣病予防の食事について

糖尿病、高血圧症、脂質異常症、心臓病、がん等の生活習慣病は、私たちの医療費の約3割、死者数の約6割を占め、その予防は私たちの健康を守るために大変重要となっています。

生活習慣病の予防に最も大切なのは食習慣です。つい食べ過ぎたり、かたよった食事内容になっていませんか。健康のために何をどれだけ食べればよいのか、生活習慣病を改善するにはどのような食事がよいのか、お話しします。

**日時** 9月25日(水) 午後2時～3時  
**会場** 総合病院講堂(南棟3階)  
**講師** 栄養科管理栄養士  
**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