



福祉・健康

5月は「赤十字運動月間」

日本赤十字社は国際救援活動、災害救護事業、医療事業、血液事業などさまざまな人道的支援活動を行っています。これらの活動に必要な資金は、赤十字会員の会費をはじめ、多くの方々の善意により確保されています。今年も全国で赤十字会員増強運動が実施されます。期間中、皆さんのお宅を自治会役員や奉仕団員が伺いますので、「理解と協力をお願いします。」(福祉推進課)

あいぽっく

(保健福祉センター)

健康係 保健指導係 ☎544 5126

☆申し込みは、午前8時30分から

●障害のある方へかかりつけ歯科医を紹介 障害のある方で身近にかかりつけ歯科医がいない方に、昭島市歯科医師会を通じてかかりつけ歯科医(歯科診療所)を紹介しています。 申込 昭島市歯科医師会事務局 ☎542 64

31へ ※同会ホームページからも申し込み可 (健康係)

●骨密度測定 日時 5月12日(火) 27日(水)の午前9時15分～11時30分 場所 あいぽっく 内容 骨密度・体脂肪測定、保健・栄養指導 ※素足で測定 定員 各25人(申込順) 申込 5月7日から健康係へ ※当日の申し込みは不可

●脳年齢測定 日時 5月22日(金の午前9時30分～11時30分 ※申込不要 場所 あいぽっく 内容 脳の元気度・すばやさの測定、カロリーチェック (健康係)

●脂質異常症改善教室 悪玉コレステロールと呼ばれるLDLコレステロールや中性脂肪を下げるための生活改善ポイントを学びます。 日時 5月21日(木)の午前10時～午後1時 場所 あいぽっく 対象 20歳～74歳の方 内容 食生活の工夫、調理実習 定員 30人(申込順) 持ち物 エプロン、三角巾、米10g、ふきん2枚 参加費 300円 申込 5月7日から保健指導係へ

●ミニ糖尿病教室 日時 6月3日(水)の午前9時30分～正午 場所 あいぽっく 内容 糖尿病の基礎知識、口腔ケア、栄養の講義 定員 20人(申込順) 申込 5月7日

から保健指導係へ

●美しい歩き方指導者養成講座 美しい姿勢、正しい歩き方を習得し、ボランティア活動などにいかす講座です。 日時 6月5日～7月3日の金曜日(全5回)の午後1時30分～3時30分 場所 あいぽっく 対象 20歳～74歳の方 内容 健康ウォーキング、体のゆがみの矯正、筋肉を柔軟にするストレッチなど 定員 20人(多数抽選) 講師 駒崎 優さん(ウォーキング研究所長) 申込 5月22日までに保健指導係へ

●動脈硬化測定 日時 6月10日(水)・16日(火)・7月8日(水)・14日(火)の午前9時30分～11時30分 場所 あいぽっく 対象 30歳～74歳で初めての方 ※透析している方を除く 内容 血管年齢測定、保健指導など ※素足で測定 定員 各20人(多数抽選) 申込はがきに第3希望日まで(指定のない場合は「希望日なし」と記入)と、郵便番号・住所・氏名・生年月日・電話番号を記入し、5月15日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぽっく内保健指導係へ郵送 ※希望日の記入がない場合は市が測定日を指定

乳がん自己検診法講習会

乳がんは自分で発見できるがんです。正しい検診法を学び、月1回自己チェックしましょう。 日時 6月2日(火)の午前10時～正午 場所 あいぽっく 対象 20歳以上の女性の方 定員 20人(申込順) 講師 保健師 申込 5月7日から保健指導係へ

●子宮頸部がん検診 女性特有のがんで一番多いのが子宮がんですが、早期に見れば治癒率がとても高い病気です。年に一度

5月はポリオ予防接種の実施月

市内11か所の指定医療機関で接種できます。詳しくは、4月1日号「広報あきしま」に折り込みの「予防接種のお知らせ」をご覧ください。

なお、医師会診療所(緑町)では実施月に1回、日曜日(5月は10日)も接種できます(☎543 3020へ要申込)。

※詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎544 5126へ。

は検診を受けましょう。 期間 6月22日(月)～7月31日(金)

場所 市内実施医療機関(4か所) 対象 4月1日現在、20歳以上の女性の方 内容 問診及び頸部細胞診検査 定員 2700人(多数抽選) ※抽選に漏れた方は、次年度優先して受診 申込 はがきに「子宮がん検診希望」と住所・氏名・生年月日・年齢・電話番号を記入し、5月13日～30日(期間内の消印有効)に〒196-0015 昭和町4-7-1 あいぽっく内健康係へ郵送 ※電話や窓口での申し込み不可

●乳幼児歯科健診 日時 5月21日(木)の午前9時から、5月18日(月)・6月1日(月)・11日(木)の午後1時から 場所 あいぽっく 対象 8か月～2歳11か月児(既に受診した方を除く) 内容 虫歯予防についての講義、歯科健診 ※希望者は4歳まで継続可 定員 各8人(申込順) 持ち物 歯ブラシ、コップ、タオル、筆記用具、母子健康手帳 申込 5月7日から保健指導係へ

●リフレッシュお母さん教室 日時 6月5日・11月の第1・第3月曜日(7月20日を除く)・9月は7日・28日(の午前10時～11時15分(全11回) 場所 あいぽっく 対象 未就学児の親で子育てに負担やストレスを感じている方 内容 健康運動指導士の指導で軽運動・ヨガ・ストレッチ・リラクゼーションなど 定員 20人(初めての方優先/多数抽選) 保育 3か月未満就学児20人(多数抽選) 申込 往復はがきに住所・氏名・生年月日・電話番号・保育希望の場合はお子さんの氏名・生年月日を記入し、5月13日(消印有効)までに〒196-0015 昭和町4-7-1 あい



脳ドック受診費用の一部を補助

脳血管疾患などの早期発見やその予防を図るため、費用の一部を補助しています。

◇対象 40歳以上の国民健康保険加入者、または、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)加入者

☆いずれも保険税・保険料を滞納している方を除きます。

◇補助額 年1回1万5000

◇対象 職場などで肝炎ウイルス検査の受診機会がなく過去に受診したことのない方

肝炎ウイルス検診

B型、C型肝炎ウイルスに感染している方は都内に20万～30万人いるとされ、特に40歳以上の方に多いと言われています。C型肝炎ウイルスに感染したまま放置すると慢性肝炎、肝硬変、肝がんに行進することがありますが、最近ではインターフェロンなどの治療により完治も可能になりました。

まだ検診を受診したことがない方はぜひ受診してください。

※詳しくは、健康係(あいぽっく内) ☎544 5126へ。

あいさつ運動推進標語

あいさつは人と人との潤滑油

加藤正徳さん

ぼっく内保健指導係へ郵送 ※1人1通のみ/返信面にも住所・氏名を記入

●2歳児すこやか教室 日時 6月9日(火)の午前9時～11時15分 場所 あいぽっく 対象 平成19年5月生まれのお子さんと保護者



と 対象 平成19年9月～20年3月生まれのお子さんと保護者 定員 25組(多数抽選) 申込 往復はがきまたは電子メールに「3B体操」と、住所・保護者の氏名(ふりがな)・電話番号、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別を記入し、次の送付先へ(1人1通のみ) ▽郵送 5月15日(消印有効)までに〒196-0012 つじが丘2-3-21 子ども家庭支援センター(返信面にも住所・氏名を記入) ▽電子メール 5月15日の午後7時までに kodonsien@city.akishima.lg.jp(市から返信できるよう、メールの設定を)

5月の乳幼児健診(保健指導係)

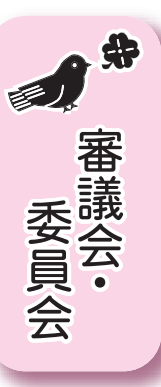
健診名	期日・対象
3か月～4か月児健診	12日(火)・19日(火) 平成21年1月生まれ
1歳6か月児歯科健診	11日(月)・25日(月) 平成19年10月生まれ
3歳児健診	13日(水)・20日(水) 平成18年4月生まれ

※会場は、いずれもあいぽっくです。

子ども家庭支援センター

(児童センター内) ☎543 9046

●育児講座「3B体操」 日時 6月4日(木)の午前10時15分～11時 場所 児童センター「ぱれつ



国民健康保険運営協議会

日時 5月12日(火)の午後1時30分 場所 市役所3階庁議室 傍聴直接会場へ (保険係)

●教育委員会定例会 日時 5月19日(火)の午後2時30分 場所 市役所301会議室 傍聴直接会場へ (教育委員会庶務課)