

第26回 あきる野市健康のつどい
「運動・栄養・休養」心も体もすこやかに



第25回 健康のつどいの様子(令和4年)

当日受付も行います。
▽骨密度測定
●定員：180人(午前80人、午後100人)
▽申込み方法 9月15日(金)までに、氏名、生年月日、住所、電話番号、希望時間(午前・午後・いつでも良い)を記載の上、はがきか電子申請で申し込んでください(抽選)。
※9月下旬に決定通知を送付します。

供、めざせ健康あきる野21のPR、各種相談(保健、栄養、歯科、薬などに関する健康相談)、骨密度測定、愛の献血、あきる野市消防団のPRなどを行います。
※各種相談と骨密度測定は、事前申込み制で行います。
▽日時 10月7日(土) 午前10時～午後3時30分
▽場所 あきる野ルピア3階、秋留野広場
▽各種相談
●定員：13人(午前6人、午後7人)
●相談時間：1人当たり20分
●申込み方法：9月27日(水)までに電子申請で申し込んでください(抽選)。
※10月上旬に決定通知を送付します。
※定員に達していない場合は、

健康づくり市民推進委員の活動紹介、健康に関する情報提供

※定員に達していない場合は、

電子申請
骨密度測定



電子申請
各種相談



若い世代の胃の健康対策
ピロリ菌検査



ピロリ菌とは、胃の粘膜に生息する菌で、感染すると慢性胃炎、胃潰瘍、胃がんなどが発症しやすくなるため、早期の除菌治療が効果的だと言われています。

市では、ピロリ菌感染を早期に発見するため、検便検査によるピロリ菌検査を実施します。

▽検査期間 11月上旬～12月中旬
▽対象 市内在住で次に該当する方
●平成15年4月2日～平成16年4月1日生まれ
●平成10年4月2日～平成11年4月1日生まれ
●平成5年4月2日～平成6年4月1日生まれ
●昭和63年4月2日～平成元年4月1日生まれ
●昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-0081 4-2宮350、直通558-1183)
※申込者には、検便キットと検査の手順を11月上旬に送付する予定です。
▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-0081 4-2宮350、直通558-1183)

電子申請



※受付は午後10時30分まで

市ホームページ
「こころの健康づくり」



東京都保健医療局
ホームページ
「第33回自殺防止! 東京キャンペーン」



▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558-1183)

こころの健康へつくりあなたのこころは元気ですか?



私たちは、日々様々なストレスにさらされます。こころとからだは密接な関係にあるので、健康を保つためにはこころのケアも大切です。

9月は「東京都自殺対策強化月間」、9月10日は「世界自殺予防デー」、9月10日～16日は「自殺予防週間」です。自分や家族、周囲の方のこころの健康

こころの
ストレス度チェック



に目を向けてみましょう。
▽こころのストレス度チェック
国で作成した8つの質問です。すぐに今のストレス度が分かり、状況に合わせた情報提供があります。心配事や困ったことがあるときは早めに相談しましょう。

▽こころのいのちの相談窓口
●こころのいのちの相談・健康相談：健康課健康づくり係(直通558-1183、平日午前8時30分～午後5時15分)

●アルコールや薬物の依存症に関する相談・精神保健に関する相談：東京都西多摩保健所(☎04288-226141、平日午前9時～午後5時)
●こころのいのちの相談：東京都摩いのちの電話(☎042-327-4343、毎日午前10時～午後9時、第3金曜・第3土曜日は24時間)
▽東京都自殺対策強化月間「自殺防止!東京キャンペーン」
区市町村や関係団体と連携し、重点的に普及啓発などの取組を行っています。
●こころのいのちの講演会「今考えるべき大学生のメンタルヘルス」コロナ禍を経た今とこれから「オンライン開催」
*日時：9月26日(火) 午後2時～4時
*講師：石井映美さん(早稲田

新型コロナウイルスワクチン接種情報

令和5年秋開始接種が始まります

新たなワクチン接種として、「令和5年秋開始接種」が9月20日(木)から始まります。

- 接種対象 初回接種(1・2回目。乳幼児用ワクチンは1～3回目)を終了した生後6か月以上の方
- 使用ワクチン オミクロン株XBB.1.5系統対応1価ワクチン(ファイザー社製またはモデルナ社製)
- 費用 無料
- 接種回数 1回
- 期間 9月20日(木)～令和6年3月下旬(予定)
- 接種会場 公立阿伎留医療センター、市内個別医療機関、市役所
※詳しくは、接種券に同封の案内か市ホームページを確認してください。
- 接種間隔 前回接種から3か月空ける必要があります。
- 接種券の申請と送付

- 65歳以上の方…接種券の申請は不要です。前回接種から期間が空いている方から順に接種券を送付します。
- 64歳以下の方…接種券の申請が必要です。電子申請かコールセンターに電話で申請してください。

電子申請



- ※接種券の送付は9月中旬以降を予定しています。
- ※基礎疾患を有する方、医療従事者、高齢者施設従事者等として申請されたことのある方の接種券は、申請によらず送付します。ただし、接種記録が届いていない等の理由により送付できない場合があることから、接種券が届かない場合は申請をお願いします。
- 予約方法 接種券が届いた方から予約できます。コールセンターに電話するか、インターネット予約サイトから予約できます。詳しくは、接種券に同封の案内をご覧ください。

○予約・問合せ
あきる野市新型コロナウイルス
ワクチン接種コールセンター
(平日) 午前8時30分～午後7時
(土曜日) 午前8時30分～午後5時15分
☎0120-567-205(フリーダイヤル)

市ホームページ

