

第27回あきる野市
健康のつどい
「睡眠 ～自分に合った
睡眠をみつけよう～」



第26回健康のつどいの様子(令和5年)

4階展示室、秋留野広場

▽各種相談

●定員：13人(午前6人、午後7人、抽選)
●相談時間：1人当たり20分
●申込み方法：9月26日(木)までに、電話か電子申請で申し込んでください。
※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、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、抽選)
●申込み方法
①事前申込み：9月15日(日)までに、氏名、生年月日、住所、電話番号、希望時間(午前・午後・どちらでも可)を記入の上、はがきか電子申請で申し込んでください。
※電話での申込み不可
※9月下旬に決定通知を送付します。

②当日申込み：当日の午後2時から整理券を配布します(先着20人。午後3時から測定)。

▽その他 詳しくは、市ホームページをご覧ください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・1183)

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い。早期の除菌治療が効果的だといわれています。

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

各種相談



骨密度測定



市ホームページ



こころの健康づくり
～あなたのこころは
元気ですか?～

私たちは、日々多くの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ります。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日から9月16日までは「自殺予防週間」です。健康を保つため、自分や家族、周囲の方のこころのケアに目を向けてみましょう。

▽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(☎0428・22・6141、)

▽対象 市内在住で次に該当する方

- 平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ
- 平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ
- 平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ
- 平成元年4月2日～平成2年4月1日生まれ
- 昭和60年4月2日～昭和61年4月1日生まれ

※胃の病気で治療中の方、ピロリ菌感染検査を受けたことが

平日午前9時～午後5時)

●東京都自殺相談ダイヤル：東京都保健医療局(☎0570・087478、年中無休 正午～翌午前5時30分)
●東京都保健医療局公式LINEアカウント「相談はつとLINE@東京」(年中無休 午後3時～10時30分まで)

▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)



市ホームページ
東京都保健医療局
ホームページ

令和6年度
HPVワクチンの
キャッチアップ接種について

ヒトパピローマウイルス感染症の定期予防接種の積極的勧奨を控えていた期間の対象者(平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれの女性)で、HPVワクチンを3回接種していない方に対し、接種機会を確保するため、従来の定期接種の対象年齢を超えて接種を行う「キャッチアップ接種」を実施しています。

▽接種方法 個別接種(市内指定医療機関へ、直接予約してください)

上、送付するか、電子申請で申し込んでください。

※申込者には、11月上旬、検便キットと検査の手順を送付する予定です。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(〒197-1081 4 二宮350、直通558・1183)

電子申請



▽接種期間 令和7年3月31日(月)まで

※接種は、合計3回で、完了するまでに約6か月間掛かるため、接種を希望する方は、9月中旬に1回目の接種を受けてください。

▽費用 無料

※対象年齢外の方は、公費接種の対象となりません。

▽持ち物 本人確認書類、母子健康手帳(持参が可能な方)

▽その他 平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で、公費接種の機会を逃し、令和4年3月31日までに自費接種を行った方には、接種費用の償還払いを行います。詳しくは、市ホームページをご確認ください。

▽問合せ 健康課予防推進係(直通558・1191)

「特定健康診査」

「後期高齢者医療健康診査」(無料)を受けましょう

市では、生活習慣病の早期発見・予防を目的とした「特定健康診査」と「後期高齢者医療健康診査」を実施しています。年に1度のこの機会に受診しましょう。

▽健診期間 10月31日(木)まで

※健診期間終了間近は、大変混み合いますので、早めに受診しましょう。

▽対象者

●特定健康診査：あきる野市国民健康保険に加入している40歳以上74歳以下の方

●後期高齢者医療健康診査：後期高齢者医療制度に加入している75歳以上の方

▽費用 無料

▽問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

特定外来生物クビアカツヤカミキリ対策に要する経費の一部を補助します

クビアカツヤカミキリによる樹木の被害の拡大を防止し、生物多様性を保全するため、対策に要する経費の一部を補助します。

○補助対象 市内の民有地における、フラス(木くずと幼虫の排せつ物が混ざった物)が確認されている被害木か、被害を受けるおそれがあるサクラ、ウメ、モモ、スモモ等のバラ科の樹木への対策事業

○対象者 次のいずれにも当てはまる方

- 市内に被害木か被害を受けるおそれがある樹木の所有者か管理者
- 市税の未納がない方

○補助対象事業

- 防除…薬剤による幼虫の防除又は粘着剤、薬剤、ネット巻きによる成虫の防除
- 伐採…被害木の伐採、焼却、チップ化等による処分(伐採は9月から翌年3月までに行うこと)

○補助金額

- 防除…防除に要する経費の2分の1の額か10万円のいずれか低い額
 - 伐採…伐採に要する経費の2分の1の額か20万円のいずれか低い額
- ※防除、伐採に対して1回限りとし、合計20万円を限度とします。
※千円未満は、切り捨て

○その他 詳しくは、お問い合わせいただくか市ホームページをご覧ください。

○申込み・問合せ 環境政策課環境政策係(☎595-1110)



フラス(木くずと幼虫の排せつ物が混ざった物)

健康づくり教室
「血糖コントロール編」

血糖値が上がる原因や糖尿病の予防方法などの講話です。相談や体組成測定も行います。

▽日時 10月9日(水) 午後1時30分～3時30分(予定)

▽場所 市役所

▽講師 健康課保健師、管理栄養士

▽対象 市内在住・在勤の方

▽定員 20人(抽選)

▽持ち物 筆記用具、飲み物、参加者に送付する決定通知書

▽費用 無料

▽申込み方法 9月20日(金)までに、電話か電子申請で申し込んでください。

▽申込み・問合せ 健康課健康づくり係(直通558・1183)

電子申請

