

あきる野市市制施行30周年記念
第28回あきる野市健康のつどい
「楽しく体を動かそう」
〜毎日続けて健康アップ〜



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・相談、めざせ健康あきる野21PRコーナー、ポールウォーキング体験会、骨密度測定、脳年齢測定、公立阿伎留医療センターの医療相談などを行います。スタンプリリーとアンケート回答で抽選会に参加できます。
※骨密度測定は、事前申込み制で行います。
▽日時 10月4日(土) 午前10時

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です。
▽検査期間 11月上旬〜12月中旬
▽対象 市内在住で、平成17年4月2日から平成18年4月1日までに生まれた方
※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ある方、ピロリ菌の除菌治療経験のある方は対象外です。
▽検査方法 検便検査(郵送)

午後3時30分

▽場所 あきる野ルピア3階、秋留野広場
▽骨密度測定
①事前申込み
●定員：180人(午前80人、午後100人)(抽選)
※9月下旬に決定通知を送付します。
▽申込み方法：9月15日(月)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。

●当日申込み
●定員：20人(午後2時から整理券(3時から測定)を配布します)
※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(直通558・1183、〒197-1081 4二宮350)
市ホームページ
電子申請

健康づくり教室 「血糖コントロール編」

血糖値が高い方や糖尿病を予防したい方に、日常生活の中でできる血糖コントロールの方法について講話します。
▽日時 10月17日(金) 午後1時30分〜3時30分(予定)
▽場所 市役所
▽内容 講話や相談、体組成測定など

▽講師 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、決定通知書
▽費用 無料
▽申込み方法 9月22日(月)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

介護教室 「学ぼう!介助のコツ」



はつらつセンター(☎550・6101)
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係
介護予防教室
「はつらつ元気アップ教室」
参加者募集

体力測定、筋力アップ体操、栄養や口腔ケアに関する講話などを行います。
▽日時 10月7日から12月16日までの毎週火曜日 午前10時〜11時30分(全9回)
※10月21日・28日はお休みです。
▽場所 秋川ふれあいセンター
▽講師 健康運動指導士、歯科衛生士、管理栄養士
▽対象 市内在住の65歳以上で、自立して運動が行える方
▽定員 15人(申込み順、初めの方優先)
▽持ち物など 飲み物、タオル、筆記用具、動きやすい服装・靴
▽費用 無料
▽その他 自宅か最寄りのバス停などから会場まで送迎を行います。希望される方は、申込み時に伝えてください(定員8人)。
▽申込み方法 9月2日(火)から8日(月)までに電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 中部高齢者に関する相談・精神保健に関する相談：東京都西多摩保健所(☎0428・22・6141、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)

西多摩地域広域行政協議会
地域包括ケアシステム連携事業
住民向け講演会
「仕事や育児と両立できる
共倒れしない介護」

▽日時 11月30日(日) 午後2時(1時30分開場)
▽場所 福生市民会館小ホール(福生市福生2455)
▽定員 200人(申込み順)
▽費用 無料
▽申込み方法 11月10日(月)までに電子申請か電話で申し込んでください。
▽申込み・問合せ 高齢者支援課高齢者支援係(直通558・1953)

申込みフォーム



子宮頸がん検診の追加募集

▽対象 市内在住で、平成18年4月1日以前生まれの女性
※昨年度の市の子宮頸がん検診を受診された方は対象外です。
▽検診の種類 子宮頸がん検診
▽検診会場 ゆしむいメンズクリニック
▽受付時間 午前8時50分〜正午、午後2時20分〜4時「月曜・土曜日(木曜日を除く)」
▽検診実施月 11月〜令和8年2月

高齢者のための 法律相談会(予約制)

財産や遺産のことなど、専門家に相談できます。
▽日時 9月26日(金) 午後2時〜4時(1組40分)
▽場所 五日市地域交流センター第3会議室
▽対象 市内在住のおおむね65歳以上の方とそのご家族
▽定員 3組(申込み順)
▽費用 無料
▽申込み方法 9月2日(火)の午前9時から電話で申し込んでください(土曜・日曜日、祝日を除く)。
▽申込み・問合せ 五日市はつらつセンター(☎558・4400)
▽担当課 高齢者支援課高齢者支援係

9月の健康相談(予約制)

保健師・栄養士が個別に健康や栄養に関する相談に応じます。
▽期日 9月12日(金)・24日(水)
▽時間 1回目：午後1時15分
●2回目：午後2時15分
●3回目：午後3時15分
▽場所 市役所など
▽定員 各回2人(予約制)
▽申込み方法 電話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)

電池や充電電池搭載品は有害ごみ!可燃・不燃ごみに入れないで!

電子申請



▽費用 無料
▽その他 詳しくは、対象者に送付した通知をご覧ください。
●結果が陽性の方には、医療機関で受診する精密検査費用の一部を助成します。結果に同封する案内をご覧ください。
▽申込み方法 9月30日(火)(消印有効)までに、専用申込みはがきに必要な事項を記入の上、送付するか、電子申請で申し込んでください。
▽問合せ 健康課健康づくり係

市ホームページ



東京都保健医療局
ホームページ