

# 健康案内

## 予防接種

### 10月のBCG予防接種のご案内

| 会場       | 期日     | 受付時間                       | 対象            | 持ち物           |
|----------|--------|----------------------------|---------------|---------------|
| 鶴川市民センター | 2日(金)  | 午前10時～11時30分               | 3か月～6か月未満の子ども | 母子手帳<br>予防接種票 |
| 堺市民センター  | 9日(金)  | 午前10時～11時30分               |               |               |
| 健康福祉会館   | 26日(月) | 午前10時～11時30分<br>午後1時30分～3時 |               |               |

## 健康づくり

### 講演会 赤ちゃんの病気と対応

赤ちゃんの病気は突然おとずれます。赤ちゃんのかわりやすい病気や症状と、その対応についての講演です。

対2か月～1歳未満の乳児の保護者  
日10月15日(木) 午後2時～3時15分  
健康福祉会館

定50人(申し込み順)  
講豊川小児科内科医院院長・豊川達記氏  
申9月24日正午から電話で町田市コールセンター(☎724・5656)

### 10月の母子健康案内 お気軽にご相談下さい

| 事業名  | 会場          | 期日                  | 時間                              | 対象               | 内容                               |
|--|-------------|---------------------|---------------------------------|------------------|----------------------------------|
| もうすぐママ・パパのためのふれびよクラス(母親学級)-4日間コース(申し込み制)             | 健康福祉会館      | 2日(金)               | 午後1時30分～4時                      | 16～27週の妊婦        | 快適なマタニティライフのために                  |
|  |             | 9日(金)               |                                 |                  | 妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操(実習)             |
|  |             | 16日(金)              |                                 |                  | 歯の衛生、生活と栄養                       |
|  |             | 24日(土)              | 午前10時～午後0時30分                   | もく浴法(実習) グループワーク |                                  |
| 離乳食講習会(申し込み制)※後期の申し込みのみ9/24から町田市コールセンター(☎724・5656)へ。 | 健康福祉会館      | 初期 9日(金) または 23日(金) | 午前9時55分～11時45分                  | 4～5か月児           | 離乳食の進め方のお話と試食                    |
|  |             | 後期 16日(金)           | 受付 午前9時30分から                    | 8～9か月児           | 離乳食後期のお話と試食、歯の話                  |
| 乳幼児母性相談 ※母子手帳をお持ちのうえ、直接会場へおいで下さい。                    | 健康福祉会館      | 5日、19日、26日(月)       | 受付 午前9時45分～11時30分<br>午後1時30分～3時 | 2か月～就学前の子と保護者    | 身長・体重測定、保育相談、離乳食相談、歯科相談、母親の身体の相談 |
|  | 子どもセンターばあん  | 9日(金)               |                                 |                  |                                  |
|  | 鶴川分館        | 1日(木)               |                                 |                  |                                  |
|  | リサイクル文化センター | 21日(水)              |                                 |                  |                                  |
|  | 堺市民センター     | 14日(水)              |                                 |                  |                                  |

4・5・6・5・6(へ)。  
※対象児連れの参加は可能ですが、保育はありません。  
健康課 ☎725・5422  
40歳以上の12月から3月生まれの方に成人健康診査の受診券をお送りします

お送りします  
下表の方には、誕生月に応じて、年3回に分けて受診券をお送りします。受診には、受診券が必要です。  
なお、4月2日以降に町田市国民健康保険に加入した方や町田市に転入して後期高齢者医療被保険者証を取得した方には、受診券を送付していただきます。

9月末から10月初旬にかけて受診券をお送りする方(受診期間は10月から2月です)  
40歳以上の町田市国民健康保険加入者・後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方・40歳以上の生活保護受給中の方で  
●12・1・2・3月生まれの方(昭和9年12月、昭和10年1・2月生まれの方は既に送付済み)  
●昭和9年8・9月生まれの方

※対象児連れの参加は可能ですが、保育はありません。  
健康課 ☎725・5422  
40歳以上の12月から3月生まれの方に成人健康診査の受診券をお送りします

※40歳から74歳の社会保険・国保組合等に加入の方は、加入している医療保険へお問い合わせ下さい。  
※40歳から74歳の社会保険・国保組合等に加入の方は、加入している医療保険へお問い合わせ下さい。

## 健康メモ

(東京都薬剤師会町田支部)

## インフルエンザ感染予防

インフルエンザの感染は飛沫感染と言われ、空気感染と違い一気に感染が広がります。インフルエンザウイルスはテーブルやドアノブに付着して2時間ぐらい、条件により2日ほど生存すると言われています。まず、手洗いをすることが第一です。感染予防には、以下のことが推奨されています。

カゼ症状(熱・セキ)がある場合はマスクをし、必要以上の外出を控える▽入浴後は十分な「手洗い」と「うがい」をする▽「せきエチケット」を守る▽十分な睡眠や栄養を取り規則正しい生活をする▽ワクチンの接種をする。

では、予防方法の注意点をいくつかについてお話しします。まずマスクについての注意として、最近市販されているマスクは形状や材質が医療用と変わらなくなっていますので裏表を確認し(裏表が逆に装着すると集塵力が弱かったり皮膚炎を起こしたりします)、上部の鼻当ての金属部分を鼻の形に合わせて曲げ、下は顎が隠れる様に鼻・口を覆いマスクを皮膚に出来るだけ密着させます。マスクを外す時は耳掛け部分を持って外しゴミ箱に捨て一度外したら二度は使わない様にします。次に「手洗い」と「うがい」です。手の洗い方として「揉み洗い」が基本ですが、ある施設の医療従事者に普段通りの洗い方の後で清浄度を調査した結果、半数以上の方が「不適切」との報告がありました。洗い残しが多かった部分は「親指の付け根」「指先・指間」「手甲」の順となっています。手洗いは石鹸をよく泡立て丁寧に洗い残しの無いように良く洗います。また、最近よく目にするアルコール入りの速乾性手指消毒剤を使用する時は手の汚れを落としてから使用するとより効果が上がります。うがい方法は、まず水で2～3

一生のうちにかかると言われている乳がん。この機会に自分の体に関心を持ち、大切にする方法を一緒に学んでみませんか?  
日10月17日(土) 午前10時～11時30分  
場町田市民フォーラム  
内・講乳がんの病態と治療  
健康課 ☎724・5656

法、検診方法、自己検査法についてIIプレスト&イメージングセンター院長・福田護氏  
定170人(申し込み順)  
※保育及び親子室有。  
申9月24日正午から10月12日に電話で町田市コールセンター(☎724・5656)へ。  
健康課 ☎725・5178

程度、口の中を濯いだ後「うがい」をします。「うがい」は水だけでも十分ですが「うがい薬」を使用すればより効果は上がります。「マスク」「手洗い」「うがい」はインフルエンザやカゼの予防だけでなく冬季に多い下痢や嘔吐の原因のノロウイルス感染の予防にも高い効果があります。

次に「せきエチケット」です。マスクが無い時の咳やくしゃみをする際はハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ1m以上はなれる様にします。素手で押さえると手に付いたウイルスが手から他の物に付いて感染を広げることになります。また、痰や鼻汁などはフタの付いたゴミ箱に入れるかビニール袋に入れて捨てる様にします。暴飲暴食や不規則な食事と寝不足はウイルスへの抵抗力を弱くする原因となります。感染しやすくなります。ワクチン接種が一番効果がありますが、効力は約半年ぐらいと言われています。

ちなみに、インフルエンザ治療薬は現在3種類ですが、早ければ平成22年には新しい薬が3種類発売される予定で大いに期待するところです。

「せりぎの里」自然休暇村」  
年末年始利用案内  
本館のみ、2泊3日単位での申し込みです。  
利用日①12月29日から2泊3日②12月31日から2泊3日③2010年1月2日から2泊3日  
利用料1泊1室8000円  
申ハガキまたはFAX、Eメール(1組1通)で、「自然休暇村」年末年始利用申込」と書き、利用日の希望番号(第2希望まで可)・代表者の住所と氏名と電話番号・部屋数(一部屋定員6人)・利用予定人数を明記し、10月15日まで(必着)に自然休暇村(〒304-1403、長野県南佐久郡川上村秋山53-15、☎0267・99・2240、Eメールinfo@machidakyukamu-ra.jp ☎0120・55・2838)へ。  
※抽選結果は11月中旬までに通知します。

「町田市住宅マスタープラン」の改定に向けての「住まいに関するアンケート調査」にご協力を  
無作為に抽出した5000人の市民の方へ郵送でアンケート  
公開している会議 傍聴のご案内

| 会議名                          | 日時                     | 会場               | 定員         | 申し込み                                  |
|------------------------------|------------------------|------------------|------------|---------------------------------------|
| 町田市教育委員会第6回定例会               | 9月25日(金) 午前10時から       | 森野分庁舎4階会議室       |            | 会議当日に教育総務課(同庁舎3階)で受付<br>健康課 ☎724・2172 |
| 第4回町田市都市計画マスタープラン改定に関する特別委員会 | 9月29日(火) 午前10時から       | 市役所本庁舎地下特別会議室(大) | 5人(申し込み順)  | 9月28日までに電話で都市計画課(☎709・0564)へ          |
| 第42回町田市環境審議会                 | 9月30日(水) 午後6時30分～8時30分 | 森野分庁舎2階第三会議室     | 10人(申し込み順) | 9月29日までに電話で環境保全課(☎724・2711)へ          |

1ト用紙をお送りします。ご協力をお願いします。  
町田市民の方  
日10月8日(木) 午前9時30分～午後1時  
場健康福祉会館  
定24人(申し込み順)  
費5000円  
申9月21日正午から電話で町田市コールセンター(☎724・5656)へ。  
健康課 ☎725・5178