

健康案内

予防接種

会場	期日	受付時間	対象	持ち物
南市民センター	4日(水)	午前10時～11時30分	3か月～6か月未満の子ども	母子手帳 予防票
リサイクル文化センター	6日(金)			
健康福祉会館	19日(木)	午前10時～11時30分		
		午後1時30分～3時		

健康づくり

インターフェロン治療体験者の話を聞いてみませんか

日11月7日(土) 午後1時～3時30分
場せりがや会館
内完治者・現在投与中の方々の体験談(副作用、治療法、治療費、療養等)
定40人(申し込み順)

申月・水・金曜日の午前11時～午後3時に電話で町田肝友会事務局(☎729・4300)へ。
問健康課☎725・5471

転倒予防教室

介護者のための「正しい介護物品の使い方」を選び方

時間内に直接会場へおいで下さい。

対医療従事者、ケアマネジャー、ヘルパー、介護者など
日11月7日(土) 正午～午後6時

場北里大学病院中央リハビリテーション室
詳細は電話で北里大学病院リハビリテーションセンター(☎778・9872)へ。

問健康課☎725・5471

お知らせ

募集

町田市地域密着型サービス者の公募について

2010年度に整備を予定している町田市地域密着型サービス事業者を公募します。

募集する業種は①認知症対応型共同生活介護Ⅱ南地区1施設(2ユニット)②認知症対応型通所介護Ⅱ町田地区1

生活協力員

募集人数若干名

申10月30日までに電話で障がい福祉課(☎724・2147)へ。

都民住宅(シルバーピア)の入居者に対する生活協力員として活動していただく方を募集します。決まり次第募集は終了します。

資格(単身世帯の方は申し込めません)①申込世帯が都民住宅(特定公共賃貸住宅)への入居資格(収入等)があり②申込者本人または同居者が生活協力員の業務を行える③おおむね55歳までの方

募集住宅(あき家) 森野5丁目第3都民住宅、町田金森一丁目都民住宅、木曾森野都民住宅

業務入居者の安否の確認、緊急時の対応及び関係機関との連絡等
待遇謝礼と家賃の助成金を支給
募集案内配布・応募受付高齢者福祉課(市役所本庁舎2階、☎724・2141)、住宅課(市役所中町第三庁舎、☎709・0579)へ直接おいで下さい。
※各市民センター等での募集案内配布は行いません。

11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・パパのためのぐれびよクラス(母親学級)4日間コース(申し込み制)	健康福祉会館	6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
		13日(金)			妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操(実習)
		20日(金)	歯の衛生、生活と栄養		
		28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町田市コールセンター(☎724・5656)へ。	健康福祉会館	初期 9日(月)または30日(月)	午前9時55分～11時45分 受付 午前9時30分から	4～5か月児	離乳食の進め方の話と試食
		後期 20日(金)		8～9か月児	離乳食後期の話と試食、歯の話
乳幼児母子相談※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	2日、9日、16日、30日(月)	受付 午前9時45分～11時30分 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	13日(金)			
	鶴川分館	5日(木)			
	リサイクル文化センター	18日(水)			
	小山市民センター	11日(水)			

教室参加者への指導及び介助をしていただきます。
対20歳以上の福祉に理解と情熱のある方(10月24日または31日、いずれも土曜日午後2時から)のスポーツ教室を見学できる方)
勤務日時 土曜日午後2時～4時(年間36回程度)
勤務場所 すみれ会館プール

健康食品は、利用が多く市場も拡大しています。しかしその一方で、健康食品の利用との関連が疑われる健康被害も発生しています。
「健康食品で病気が治る?」健康によいと称し、健康食品、サプリメント、健康補助食品などとしてカプセルやタブレット、お茶など様々な形状で売られています。しかしながら健康食品はあくまでも



「町田のまち」です
問消費生活センター☎725・8805

食品です。食品として健康の維持に対して一定の働きはありますが、医薬品のように病気の治療するものではありません。
【利用の前にチェック】
利用の理由として栄養成分の補給を挙げている人が多くいますが、普段の食事から必要な栄養成分を摂取することは十分可能です。本日に補給する必要のあるのか考えてみて下さい。足りない成分があるようでしたら、まずは食生活の見直しをしましょう。
また、テレビや雑誌でたくさん情報紹介されていますが、そのまますべて入る前に「科学的な根拠は?人間にも当てはまる情報か?科学的評価を行うデータ情報は足りているか?」などをチェックしていきましょう。
【表示・広告をよく確認】
いわゆる健康食品は、法的

には食品ですので食品と同じ表示が義務付けられています。原材料名や販売者などの責任の所在が記載されているか確認しましょう。また、広告で「効果があった」体験談を多く見受けられますが、科学的な根拠とはいえません。もちろん健康上の効果を表示することは禁止されています。
【利用上の注意】
健康食品には、特定の成分を多量に含むものがあり、摂り過ぎると有害な場合があります。表示されている摂取目安量の範囲で利用して下さい。もし、何らかの異常があったらすぐに医療機関を受診して下さい。
【保健機能食品(特定保健用食品・栄養機能食品)】
健康食品には、
「いわゆる健康食品(法的には食品)」と「保健機能食品(国の定めに従っ

様々な情報を表示できる)があります。健康食品を食生活の補助として利用する時の参考にして下さい。
健康を保つには、食事・運動・休養のバランスと生活のリズムが大切です。毎日の生活を見直すことから始めましょう。
なお、健康食品は悪質商法の道具としてもよく使われています。契約するときは慎重に。困った時は、早めに消費生活センター(相談窓口☎722・0001)へご相談下さい。
※参考資料Ⅱ東京都福祉保健局健康安全部健康安全課発行「健康食品 ウソ? ホント?」、独立行政法人国民生活センター発行「たしかかな目」2007・2、独立行政法人国立健康・栄養研究所情報センター健康食品情報プロジェクト資料

11月1日から
女性特有のがん検診
推進事業が始まります

子宮がん検診	乳がん検診
昭和63年4月2日～平成元年4月1日生 昭和58年4月2日～昭和59年4月1日生 昭和53年4月2日～昭和54年4月1日生 昭和48年4月2日～昭和49年4月1日生 昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生	昭和43年4月2日～昭和44年4月1日生 昭和38年4月2日～昭和39年4月1日生 昭和33年4月2日～昭和34年4月1日生 昭和28年4月2日～昭和29年4月1日生 昭和23年4月2日～昭和24年4月1日生

11月1日から翌年4月末日まで有効