

健康案内

予防接種

予防疫種は町田市医師会の協力で実施するものです。

2001年度 予防接種の接種年齢と間隔(個別接種実施分)

1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	6歳	7歳	8歳	9歳	10歳	11歳	12歳	13歳	14歳	15歳	16歳					
三種混合第1期 3〜8歳の期間で3回接種し、さらに3回完了した後12〜18か月の間隔で1回接種			三種混合第2期 13歳未満			麻しん(はしか) 7歳6か月未満			風しん(3日はしか) 7歳6か月未満			日本脳炎第1期(3歳以上・7歳6か月未満) 4週間の間隔で2回接種・翌年1回追加接種			第2期 9歳以上13歳未満			第3期 14歳以上16歳未満		
6か月		1歳6か月		7歳6か月		7歳6か月														

接種料は無料です。予防疫種の接種年齢と間隔左表をご参照下さい。

会場 町田市医師会加入の予防疫種実施医療機関

時間 接種は診療時間内に行います。必ず事前に医療機関にお問い合わせ下さい。

持ち物 母子手帳、筆記用具
注意とお願い ①健康状態のよいつきを避けてお受け下さい。②日ごろのお子さんの状態をよく知っており、医師の質問に答えられる保護者が必ず同行して下さい。③接種前日は入浴させ、当日は清潔な肌を着せて下さい。④検温は診察前に会場で行います。⑤前に異なる予防疫種を受けた場合は次の間隔をあけて下さい。BCG、ポリオ、麻しん、風しん、おたふくかせ、水ぼうそう

大腸がん検診

この検診は町田市医師会の協力で実施するものです。

対象 町田市民で40歳以上の方(1年以内に大腸がん検診を受けた方はご遠慮下さい)

会場 町田市医師会加入の大腸がん検診実施病・医療一覧表は本紙5月11日号に掲載します。

検診期間 5月14日〜6月9日

検診時間 各病・病院の一般診療時間内

検診内容 問診、免疫学的便潜血検査(2日法)・2日分の便を採取する検査です)

受付方法 直接病・医療へ申し込んで下さい

検診日時が決められている病・医療がありますので、必ず確認のうえ受診して下さい

①発熱している
②重篤な急性疾患にかかっている
③その日に受ける予防疫種に よって、または予防疫種に含まれる成分で、アナフィラキシー(激しいアレルギー反応)を起こしたことがある
④その他、医師が不適当な状態と判断した場合

麻しん

風しん

日本脳炎

該当するお子さんは近くの実施医療機関でお受け下さい

その接種から4週間以上日本脳炎、三種混合(三種)混合破傷風、インフルエンザの接種から1週間以上

【次のような場合は受けられません】

①発熱している
②重篤な急性疾患にかかっている
③その日に受ける予防疫種に よって、または予防疫種に含まれる成分で、アナフィラキシー(激しいアレルギー反応)を起こしたことがある
④その他、医師が不適当な状態と判断した場合

検診

健康課 (〒194 0001)
3、原町田5 8 21、健康福祉会館内、☎725・5178

肺がん検診

病・医療の窓口で渡される受診票で負担・非負担の届け出をして下さい。

対象 市内在住で1年以内に肺がん検診を受けたことのない40歳以上の方及び疑いがある方は受診できません。

日時・会場 6月20日(水) 午前9時〜正午 健康福祉会館

検診内容 問診、胸部レントゲン撮影、かたん検査

定員 80人(定員を超えた場合は抽選。受診できる方には、6月上旬までに案内書を送付します)

費用 1,200円

申し込み 八ガキ(1人1枚)に、肺がん検診申し込みと書き、住所・氏名(ふりがな)・生年月日・性別・電話番号・健康手帳の有無を明記し、5月8日(日)まで(消印有効)に健康課へ。

胃がん検診

対象 市内在住で1年以内に胃がん検診を受けたことのない35歳以上の方

①胃の手術を受けた方
②胃及び十二指腸の病気で現在治療中または経過観察中の方
③妊娠している方及び疑いのある方は受診できません。

日時 6月21日(木)、22日(金) 各午前9時〜正午

会場 健康福祉会館

検診内容 問診、レントゲン間接撮影(バリウムを飲みます)

定員 各日45人(定員を超えた場合は抽選。受診できる方には、6月上旬までに案内書を送付します)

費用 800円

成人歯科健康診査

歯の健康の保持を目的として健診を実施しています。次の年齢の方が対象となります。

対象 検診日40・45・50・55・60歳の方

検診内容 問診、歯周疾患等の診査、予防指導

費用 4,000円(一部の方は免除制度があります)

申し込み 協力歯科医院に直接お申し込み下さい。

健康手帳をお持ちの方はご持参下さい。

骨粗しょう症

健康課では、更年期の女性ホルモンの低下に起因する骨粗しょう症の予防対策として、中高年の女性を対象に骨粗しょう症予防事業を年間4回行っています。この事業は、対象年齢を定めた5年毎の節目に健康です。

対象 市内在住の方で、平成13年6月27日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳及び65歳である女性

日時 6月27日(水)

会場 健康福祉会館

内容 ①保健婦、栄養士の骨量測定 ②個別相談 ③骨量測定費用の一部を負担していただきます。なお、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方及び老人医療証をお持ちの方は無料です。

定員 300人(抽選。抽選の結果は6月初旬までにお送りします)

申し込み 八ガキ(1人1枚)に「骨粗しょう症予防事業申し込み」と書き、住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・性別・電話番号を明記し、5月10日まで(消印有効)に健康課(〒194 0001 福祉会館内、☎725・5178)へ。

幼児食講習会

「今日は何をゆつたかな」とか、「うっとうしい日だな」とか私たちがいい言てしまっている感情は誰にまで向かっていきますか。私たちが感情としてうつ(鬱)があります。「なんとなく減るとか」「あの人が会うのはいやだ」といふ感情は誰にまで向かっていきますか。人間は一定のリズムの上で暮らしているとも言われます。一日の中で朝起きて夜眠るようになったら寝るといふリズム、同じように月単位、年単位、一生にも一定のリズムがあるといわれています。このリズムも一定の幅がありそのなかで揺れ動いているのだと思いませんか。ところが、強い精神的ショックを受けたり、環境になじ

予防事業

健康課では、更年期の女性ホルモンの低下に起因する骨粗しょう症の予防対策として、中高年の女性を対象に骨粗しょう症予防事業を年間4回行っています。この事業は、対象年齢を定めた5年毎の節目に健康です。

対象 市内在住の方で、平成13年6月27日現在で40歳、45歳、50歳、55歳、60歳及び65歳である女性

日時 6月27日(水)

会場 健康福祉会館

内容 ①保健婦、栄養士の骨量測定 ②個別相談 ③骨量測定費用の一部を負担していただきます。なお、生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方及び老人医療証をお持ちの方は無料です。

定員 300人(抽選。抽選の結果は6月初旬までにお送りします)

申し込み 八ガキ(1人1枚)に「骨粗しょう症予防事業申し込み」と書き、住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・性別・電話番号を明記し、5月10日まで(消印有効)に健康課(〒194 0001 福祉会館内、☎725・5178)へ。

健康教育講座

健康課 ☎725・5178

【膝・腰の痛みとその予防、予防疫種の実践】

最近、膝や腰の痛みが気になるという方はいませんか。痛みの原因を知ることで、効果的な解消・予防法を学んでいただく講座です。

日時 5月17日(木) 午後1時30分〜3時30分

会場 健康福祉会館4階

講師 町田市医師会医師・黒木武氏

定員 100人(申し込み順)

高齢者の健康体操教室

主としてタオルを使い、リズムに乗るながら身体を動かします。

対象 おおむね65歳以上の毎回参加可能な方

期日 5月24日(木)、6月4日(月)、11日(月)、20日(水)、25日(月)、7月2日(月)、5日(木)、9日(月)

申し込み 往復八ガキに「健康体操希望」と書き、住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を記入し、5月14日まで(必着)に(財)町田市在宅福祉サービスセンター(〒194 0013、原町田4 24 6、☎728・9067)へ。



「なんとなく減るとか」「あの人が会うのはいやだ」といふ感情は誰にまで向かっていきますか。私たちが感情としてうつ(鬱)があります。「なんとなく減るとか」「あの人が会うのはいやだ」といふ感情は誰にまで向かっていきますか。人間は一定のリズムの上で暮らしているとも言われます。一日の中で朝起きて夜眠るようになったら寝るといふリズム、同じように月単位、年単位、一生にも一定のリズムがあるといわれています。このリズムも一定の幅がありそのなかで揺れ動いているのだと思いませんか。ところが、強い精神的ショックを受けたり、環境になじ

めなかつたりするとリズムがくるって、「うっ」と状態になります。一生に一度だけなる「うっ」と状態もあります。それは「初老期」です。年の頃、初老期、出産、転居、子供の巣離れなど、三歳以上と動き盛りに起ることが多く、仕事に対する不安、老後に対する不安などが引きがねになるものは多いのです。さて、「うつ」と医師にいわれた時ですが、まず本人がやることは①生活のリズムを取り戻すこと、例えば早起き

②決して世に恥じる病気ではない、自分の長所を伸ばすようにする。③心に屈折があるかどうか、どうして家に引きこもりがちです。ここは一番運動してみして下さい。運動といっても簡単にです。歩くのです。それもセンターではなくサツ、とか、何をする気にならないとか、食欲がどいもね、突然頭痛がして、「めまいがして、などのように身体的症状が生じ出るためあちこちの先生に行つて調べてあげてください。お世話になること、うつは絶対治る病気です!!