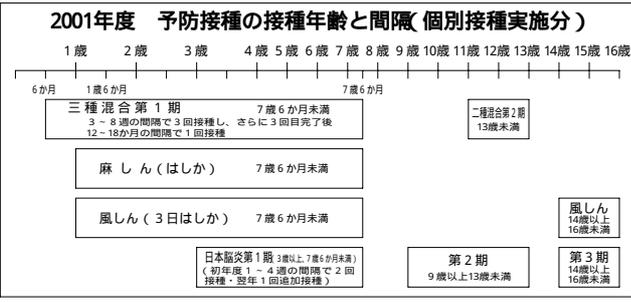


健康案内

予防接種

予防接種は町田市医師会の協力で実施するものです。



接種料は無料です。予防接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接種実施医療機関
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。

三種混合 二種混合 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(二種混合)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接種に よって、または予防接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

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・医院(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・医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・医院へ申し込んで下さい 検診日時が決まっている病・医院がありますので、必ず確認のうえ受診して下さい

肺がん検診

病・医院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 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・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、かくたん検査 トゲン撮影 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 12000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。受診できる方は、6月上旬までに案内書を送付します) 費用 8000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。対象 検診日に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 4000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。

【非負担者について】 次の方は無料となります。 ①老人医療証をお持ちの方 ②老人医療受給者証をお持ちの方 2000年度の市民税非課税世帯の方 生活保護受給世帯の方

骨粗しょう症 予防事業

ホルモン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年毎の節目に実施します。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) 時間は追って通知します。会場 健康福祉会館 内容 ①保健婦、栄養士の話し合い②骨量測定③個別相談 費用 6000円 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月初旬までにお知らせします) 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)健康福祉会館内、☎725・5178)へ。

幼児食講習会

対象 平成11年6月～12月生まれの子どもと保護者 日時 6月15日(金)午前9時50分～正午 会場 健康福祉会館 内容 幼児食のお話、試食、親子遊び、グループ相談 定員 25組(申し込み順) 兄弟の方はお連れできません。また、一度参加された方はご遠慮下さい。

健康講座

「なんとなく減入」とか「あの人に会うのはいやだ」といふ感情は誰にでも何時でも起こりうるでしょう。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くなったら寝るといいうリズム。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に揺れ動いているのだと思えます。ところが、強い精神的ショックを受けたら、環境になじ

健康教育講座

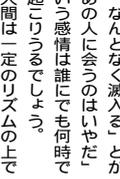
【膝・腰の痛みとその予防、予防体操の実践】 最近、膝や腰の痛みが気になるという方はいませんか。痛みの原因を知ること、効果的な解消・予防法を学んでいただく講座です。 日時 5月17日(木)午後1時30分～3時30分 会場 健康福祉会館4階 講師 町田市医師会医師・黒木武房氏 定員 100人(申し込み順)

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 あたつては、かかりつけ医にご相談下さい。



「今日は何もなかったな」とか、「うとうと日たな」とか私たちがつい言ってしまう。私たちの感情としてうつ(鬱)があります。「なんとなく減入」とか「あの人に会うのはいやだ」といふ感情は誰にでも何時でも起こりうるでしょう。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くなったら寝るといいうリズム。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に揺れ動いているのだと思えます。ところが、強い精神的ショックを受けたら、環境になじ



うです。これは半年から長くても2年で自然に治ります。一方、「なんとなく減入」とか「何をする気もない」とか「食欲がどろもね」と突然頭痛がして、「めまいがして」などのように身体的症状が先に出るためあちこちの先生に行つて調べてもよく分かりません。うつは絶対治る病気です!!

「仮面うつ病」です。これは環境の変化が最も大きな原因になります。男性ですと就職、転職、昇進、退職などでしょう。女性は結婚、出産、転居、子供の巣離れなどです。 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心に屈折があるとうとうと家に引きこもりがちです。ここは一番運動してみ下さい。運動といっても簡単なです。歩くのです。それもランタラではなくサツタラと。そして精神科の医師に見てもらいます。精神科へ行くのははつともない? 恥ずかしい? 精神科の外来の八割は不眠ですから他の科と同じです。そしてカウンセラーのお世話になること。うつは絶対治る病気です!!

健康メモ

「仮面うつ病」です。これは環境の変化が最も大きな原因になります。男性ですと就職、転職、昇進、退職などでしょう。女性は結婚、出産、転居、子供の巣離れなどです。 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心に屈折があるとうとうと家に引きこもりがちです。ここは一番運動してみ下さい。運動といっても簡単なです。歩くのです。それもランタラではなくサツタラと。そして精神科の医師に見てもらいます。精神科へ行くのははつともない? 恥ずかしい? 精神科の外来の八割は不眠ですから他の科と同じです。そしてカウンセラーのお世話になること。うつは絶対治る病気です!!

健康メモ

「仮面うつ病」です。これは環境の変化が最も大きな原因になります。男性ですと就職、転職、昇進、退職などでしょう。女性は結婚、出産、転居、子供の巣離れなどです。 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心に屈折があるとうとうと家に引きこもりがちです。ここは一番運動してみ下さい。運動についても簡単なです。歩くのです。それもランタラではなくサツタラと。そして精神科の医師に見てもらいます。精神科へ行くのははつともない? 恥ずかしい? 精神科の外来の八割は不眠ですから他の科と同じです。そしてカウンセラーのお世話になること。うつは絶対治る病気です!!