

健康案内

予防接種

健康課 ☎ 725・54

- 三種混合
- 二種混合
- 麻しん
- 風しん
- 日本脳炎

町田市医師会の協力で実施します。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。接種料は無料です。接種年齢と間隔については下表をご覧ください。

時間 診療時間内に行います。



油脂は、3大栄養素の一つとして人の健康に不可欠なものです。むやみに油脂を控えるのもよくありませんが、現在の食生活においては過剰と言つことはあっても、不足は考えられない状況です。「国民栄養調査」のエネルギー栄養素別摂取構成比は、脂質が27%ほどになっています。望ま

必ず事前に医療機関にお問い合わせ下さい。

会場 町田市医師会加入の予防接種実施医療機関

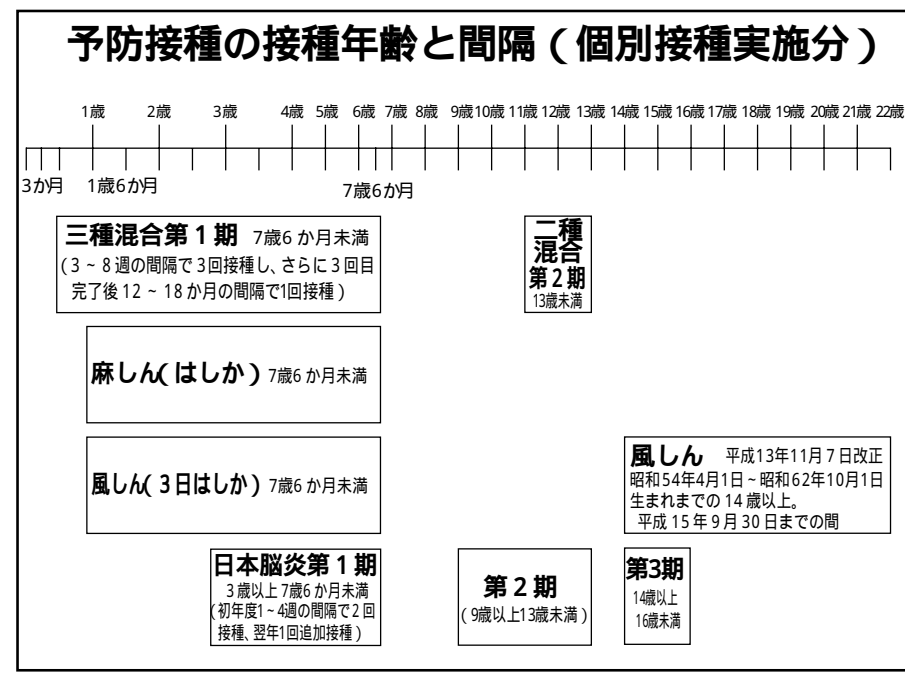
持ち物 母子手帳、筆記用具、注意とお願い、健康状態の良いときを選んでお受け下さい。日ごろのお子さんの健康状態をよく知り、医師の質問に答えられる保護者が必ず同行して下さい。接種後は、母子手帳に接種の記録がされているか必ず確認して下さい。接種前日は入浴させ、当日は清潔な肌着を着せて下さい。検温は診察前に会場で行います。前に異なる予防接種を受けた場合は次の間隔をあけて下さい。BCG、ポリオ、麻しん、風しん、おたふくかぜ、水ぼうそうの接種から4週間以上、日本脳炎、三種(二種)混合、破傷風、インフルエンザの接種から1週間以上

【次のような場合は受けられませぬ】

- 発熱している、重篤な急性疾患にかかっている、その日に受ける

発熱している、重篤な急性疾患にかかっている、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)を起したことがある、その他、医師が不適当な状態だと判断した場合



気になる油脂の摂取と「健康によい」といふ「油」

最近、体によいことをうたった油が店頭にならんでいます。脂肪をうまく摂る「コレストロールの吸収を妨げる」など、構成している脂肪酸の種類によつてそれぞれ異なる効果があります。しかしこのように「健康によい」といふ油、モエネルギーはどれよりも9キロカロリー、体への吸収率についても通常の油と同じです。体に吸収した後の代謝が違つていふことです。また、血糖中のケトン体の上昇など、疾病(糖尿病など)によっては注意が必要な場合もあり、安心して食べすぎ

「町田のマチ」です。消費生活センターから

この油は20~25%であるとして厚生労働省は、食生活の改善を呼びかけています。

人が体内に取り入れる油脂は、天ぷら油、ドレッシング、バターなどのいわゆる食用油として使う「見える油」のほか、野菜、肉、魚などの食材に含まれている「見えない油」があります。「見えない油」は無意識のうちに取り替えていることが多く「コントロールする事はなかなか難しいこと」です。しかも、「見えない油」の摂取量は油脂摂取量の75%に達しています。

最近、体によいことをうたった油が店頭にならんでいます。脂肪をうまく摂る「コレストロールの吸収を妨げる」など、構成している脂肪酸の種類によつてそれぞれ異なる効果があります。しかしこのように「健康によい」といふ油、モエネルギーはどれよりも9キロカロリー、体への吸収率についても通常の油と同じです。体に吸収した後の代謝が違つていふことです。また、血糖中のケトン体の上昇など、疾病(糖尿病など)によっては注意が必要な場合もあり、安心して食べすぎ

師が不適当な状態だと判断した場合

シ(激しいアレルギー反応)を起したことがある、下痢症状である、その他、予防接種を行うことが不適当な状態だと判断した場合

ポリオ

急性灰白髄炎(ポリオ)の予防接種を左表の日程で行います。

対象 接種日現在、生後3か月以上7歳6か月未満のお子さん

7歳6か月になる日の前日まで、6週間以上の間隔で2回受け下さい。

受付時間 午後2時~2時45分

【当日お持ちになるもの】

既往症健康調査票(平成14年3月1日以後に発行されたもの。町田市医師会加入の指定医療機関で作成して下さい。無料です。なお、重い病気のやむを得ない理由で指定医療機関以外にかかっている場合は、事前に健康課へご連絡下さい) 予防表(お持ちでない方は会場でお渡しします) 母子健康手帳 筆記用具

【注意とお願い】

検温は診察前に会場で行います。ポリオ生ワクチン服用前後30分は飲食を控えて下さい。

【次のような場合は受けられませぬ】

発熱している、重篤な急性疾患にかかっている、ポリオワクチンに含まれる成分で、アナフィラキシー

健康づくり

骨粗しょう症

更年期の女性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、年間4回行っています。

対象 市内在住の方で、6月25日現在40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳である女性

期日 6月25日(火)

時間 検温は診察前に会場で行います。

会場 健康福祉会館

内容 保健師、栄養士の指導による骨量測定、個別相談

費用 600円(骨量測定費用の一部を負担していただきます。ただし生活保護受給世帯、市民税非課税世帯の方及び高齢者医療証

2002年度ポリオ生ワクチン日程表(前期)

回数	会場名
6月4日(火)	健康福祉会館 南市民センター
6月5日(水)	鶴川市民センター (鶴川、能ヶ谷町、広袴町、三輪町、三輪緑山在住のお子さんが対象となります)
6月6日(木)	健康福祉会館 曽山崎市民センター
6月7日(金)	成瀬サイクル文化センター 成瀬駅前市民センター
6月10日(月)	なな小
6月11日(火)	鶴川市民センター (鶴川、能ヶ谷町、広袴町、三輪町、三輪緑山以外に在住のお子さんが対象となります)
6月12日(水)	リサイクル文化センター
6月13日(木)	健康福祉会館

リサイクル文化センターを除き、各会場とも車での来場はご遠慮下さい。

5月の母子健康相談 問健康課 ☎ 725・5422

事業名	会場	開催日	時間	対象	内容
母親学級 -4日間コース(申し込み制)	健康福祉会館	10日(金)	午後1時30分~4時	16~25週の妊婦	1日目 快適なマタニティライフのために
		17日(金)			2日目 妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操(実習)
		24日(金)			3日目 歯の衛生、生活と栄養
		31日(金)			4日目 もく浴法、呼吸法(実習)
離乳食講習会(申し込み制)	健康福祉会館	初期 17日(金) または 31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 24日(金)	受付時間 午前9時30分~	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	健康福祉会館	13, 20, 27日(月)	受付 午前9時45分~11時30分 午後1時30分~3時	2か月児~就学前	身長・体重測定、保育相談、栄養相談、母性相談、家族計画の相談
	南市民センター	10日(金)			
	鶴川分館	2日(木)			
	健康相談室 忠生	15日(水)			
	堺市民センター	8日(水)			

をお持ちの方は無料です) 定員 300人(抽選)

申し込み 八方キ(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7日まで(消印有効)に健康課(〒194・0013、原町5・8・21、健康福祉会館内、☎725・5178)へ。

昭和大大学藤が丘病院 公開講座

【暮らしと健康】糖尿病と仲良く付き合おう! 健康課 ☎ 725・5471

日時 6月1日(土)午後5時~5時

会場 昭和大大学藤が丘病院

講師 内科内分沁代謝科教授・鈴木 木恵時氏、眼科教授・谷口 龍雄氏、栄養科主任 鴨志田 恭子氏

定員 150人(抽選)

申し込み 往復八方キに「昭和大大学公開講座希望」と書き、住所・氏名・性別・年齢・職業・電話番号を明記し、5月20日まで(必ず)に昭和大大学藤が丘病院管理課庶務係(〒227・8501、横浜市青葉区藤が丘1・30、☎045・974・6301)へ。