

健康案内

予防接種

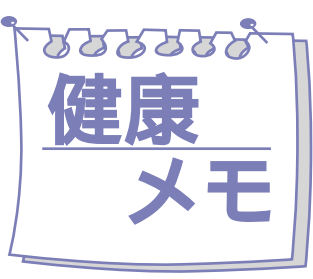
健康課・☎725・5422

ポリオ

急性灰白髄炎(ポリオ)の予防接種を下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回受けて下さい。

○受付時間 午後2時～2時45分



(町田市医師会)

1・貧血とその症状

血液が赤いのは血液中の赤血球に含まれているヘモグロビン(色素...Hb)の色のためで、これは鉄分を含むヘムとグロビンという蛋白が結合したものです。Hbは肺で酸素と結合し、酸素濃度の低い組織で酸素を放出する能力を有し、赤血球を運搬体として全身に酸素を供給することができます。貧血とは血液中のHb量が減少した状態、鉄欠乏性貧血(鉄欠乏)では、Hb量の減少に比べて赤血球の減少が少ない低色素性貧血の型を示します。貧血の症状は酸素欠乏による疲労感、頭痛、めまい感、動悸、息切れなどですが、息切れや動悸は、

【当日お持ちになるもの】

既往症健康調査表(平成14年8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にお子さんを連れのお子さんの場合、作成してもらって下さい。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) 予診表(お持ちでない方に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ん。 発熱している 重篤な急性疾患

2002年度ポリオ集団予防接種日程表(後期)

1回目	2回目	会場
10月1日(火)	11月26日(火)	健康福祉会館 南市民センター
10月2日(水)	11月27日(水)	鶴川市民センター (住所が鶴川、能ヶ谷町、広袴町、三輪町、三輪緑山のお子さんが対象となります) 堺市民センター
10月3日(木)	11月28日(木)	健康福祉会館 木曾山崎センター
10月4日(金)	11月29日(金)	成瀬センター 健康福祉会館
10月7日(月)	12月2日(月)	なるせ駅前市民センター 小山センター
10月8日(火)	12月3日(火)	鶴川市民センター (住所が鶴川、能ヶ谷町、広袴町、三輪町、三輪緑山以外のお子さんが対象となります) 町田リサイクル文化センター
10月9日(水)	12月4日(水)	健康福祉会館
10月10日(木)	12月5日(木)	健康福祉会館

各会場とも、車での来場はご遠慮下さい。(町田リサイクル文化センターは、多少駐車場に余裕があります。)

鉄欠乏性貧血と食生活

2・鉄欠乏性貧血の原因

ヘムの材料である鉄分が不足しますとHb産生が低下します。外来の貧血患者さんの約70%が鉄欠乏で、月経で定期的に鉄分を失う女性に多く、成人女性の10%以上に存在し、子宮筋腫や子宮内膜症による過多月経が主要な原因です。とくに女子中高生では20%以上にみられ、これは成長に伴う鉄需要の急増に初期、月経が重なって鉄不足が生じやすいからです。男性でも急成長期の中・高校生にみられます。しかし成人男性で

3・貧血と食生活

体内の鉄分量は約4gで、3分の2がHbに、約30%が貯蔵鉄として主に肝臓に貯えられています。1日の食事で摂取する鉄量は約10〜20mgですが、吸収されるのは10%程度です。しかし同時に1mg以上の鉄が排出されますので、鉄を毎日、着実に摂取する必要があります。成人男子では1・2mg、閉経前の女性では1・6mg、妊婦では2・0mg以上の鉄の吸収が必要です。2mlの出血で1mgの鉄が失われますが、出血が生じた場合

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(激しいアレルギー反応)を起こしたことがある。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にあると判断した場合
その他、お子さんの体調によっては、接種を見合わせる場合があります。会場での注意事項の掲示等もご覧のうえ、医師とよく相談して下さい。



健康づくり

こころ教室

健康課 ☎725・5178
骨粗しょう症予防のため、栄養・運動・日常生活について勉強しませんか。
○日時 9月25日(水) 午前10時〜午後4時
○会場 健康福祉会館4階
○内容 「予防食について」栄養士、「グループワーク」保健師、「骨粗しょう症の病態と予防」整形外科医、「運動の実技」運動指導士
○定員 45人
○申し込み 電話で健康課へ。

健康教育講座

健康課 ☎725・5178
直接会場へおいで下さい。
○日時 9月21日(土) 午後1時〜4時
○会場 健康福祉会館4階
○内容 呼吸器疾患の対処法、禁煙指導、沼田医院・沼田宣雄氏女性のがん・子宮・乳がん、虫明婦人科内科小児科医院・三室茂子氏 胃・大腸の病気を治すQ&A
○持ち物 健康手帳・筆記用具

募集

町田市学童保育クラブ臨時指導員

学童(障がい児を含む)の保育及び介助の仕事です。
○資格 小学校教諭免許、幼稚園の教諭免許、保育士のいずれかの資格をお持ちの方
○勤務日 毎週月・金曜日
○勤務時間 午後1時30分〜6時
○勤務場所 市内学童保育クラブ
○募集人員 若干名
○応募 履歴書に写真を張り、資格証明書の写しを添付し、9月19日までに青少年課(☎724・2182)または町田市学童保育公社(☎720・2191)へ。

保育室園児

市では、左表の保育室と委託契約をしています。
○利用できる方 市内在住で両親が共働き、または自営業の方
家庭内に病人があり看護が必要の方
出産等でお子さんを保育できない方
○対象 0歳〜2歳児
○申し込み 直接、各保育室へ。問児重福祉課 ☎724・2138

保育室一覧表

保育室名	定員	電話	所在地
たんぼぼ保育室	11人	735-2567	金井5-3-7
こざくら保育室	12人	725-1378	木曾町465-6
共同保育所おひさま保育園	12人	736-6648	野津田町2634 レスポワールK2-106

お知らせ

「町田の環境講座」日程表

回	期日	テーマ・内容	講師(敬称略)
1	9月21日(土)	地球環境問題とは	科学技術文明研究所長 米本昌平
2	9月28日(土)	環境ホルモンの次世代への作用	元横浜市立大学長 高杉 暹
3	10月5日(土)	都市の衛生と環境保全の歴史	ダイナックス都市環境研究所代表取締役 山本 耕平
4	10月19日(土)	町田のごみ	環境総務課職員
5	10月26日(土)	町田環境マスタープラン	環境保全課職員
6	11月9日(土)	シンポジウム 町田の昔の自然あそび	(シンポジスト) 農業婦人団 河合栄子、町田市職員(コーディネーター) プログラム委員 田村勝司
7	11月16日(土)	シンポジウム 総合的な学習と自然 【公開講座】	(シンポジスト) 小山田南小学校教諭、和光鶴川小学校教諭(コーディネーター) 慶応義塾大学教授 岸 由二
8	11月30日(土)	シンポジウム 次世代が語る環境市民活動 【公開講座】	(シンポジスト) 環境保全団体代表(コーディネーター) 慶応義塾大学教授 岸 由二
9	12月7日(土)	ゴミ問題とコミュニティ	町田市環境審議会委員 江尻京子
10	12月14日(土)	子どもと自然 大地沢青少年センターに来る子どもたち	大地沢青少年センター職員
11	12月21日(土)	流域と都市の再生 鶴見川流域マスタープラン	慶応義塾大学教授 岸 由二

時間は午後6時〜8時(ただし6〜8回は午後8時30分まで)です。

「町田の環境講座」受講生

「子ども・次世代・みどりの未来」をサブテーマに、未来を支える町田の若い世代に焦点を当て、環境について学び考えます。
右表の日程で行います。

認定保育所(B型)

認定保育所(B型)は東京都が認証した保育施設です。
○対象 市内在住、在勤、在学の方
○会場 森野分庁舎4階会議室
○定員 20人(申し込み順)
○費用 1000円
○申し込み 電話で市民大学(☎729・1195)へ。

採り作業協力者

障がいのある青年たちが働く大賀繭糸館で、ハスの収穫と繭糸や繭糸を採取する作業を、一緒に行います。
○期間 9月24日(火)〜10月11日

認定保育所一覧表

保育所名	電話	所在地
大野保育室	734-4696	能ヶ谷町98-2
わんぱく保育室	792-3441	山崎町196

市役所の代表電話番号は722・3111です。