

健康づくり

健康づくり講習会

【高血圧・高脂血症予防4日間コース】
健康課 ☎725・5178

食習慣、運動習慣、休養、喫煙、飲酒等の生活習慣を見直し、疾病の発症、進行を予防しましょう。下表の日程で行います。

対象 血液検査結果がわかる健康診査結果票をお持ちの方で4日間参加でき、右表のいずれかの数値の幅にあてはまる方

日 時	内 容
11月10日(水) 13:15~16:00	・病態についての講話(医師) ・予防食についての講話(栄養士)
11月17日(水) 午前または午後(予約制)	・個別相談「私の改善点と目標」
11月22日(月) 13:30~16:20	・運動の話と実技(運動指導員) ・ストレスと休養(保健師)
11月24日(水) 9:30~12:20	・食べ方について ・調理実習

要指導レベルの検査値
 最大血圧 130~159 mmHg
 最小血圧 85~99 mmHg
 総コレステロール 200~259 mg/dl
 HDLコレステロール 34~39 mg/dl
 中性脂肪 150~299 mg/dl

会場 健康福祉社会館
定員 24人(抽選)
申し込み 10月28日までに電話で健康課へ



お風呂と薬湯暦

今年是有名な温泉地で「温泉疑惑」が起こり、市販の入浴剤を混入していた温泉もありました。お風呂は血液の循環が良くなり、体の疲れがとれリラックスできますが、入浴方法を誤ると体に悪影響をおよぼすことをご存知でしょうか。冬に寒い脱衣場や浴室から急に熱いお湯につかると、血圧が急上昇し、脈拍数を急増させる「ヒートショック」と呼ばれる症状を引き起こし生命に影響を及ぼすことがあります。脱衣場や浴室を保温し湯船に入る前には十分に「かけ湯」をすることで予防できます。

発汗や、血液成分の血小板の活性化により、血栓(血の塊)ができやすくなり、心筋梗塞や、脳血管障害につながる危険性がありますので、入浴後は水分を補給することが大事です。また、「さら湯は体に毒」と言われます。「さら湯」は、湯に蓄熱された熱の刺激を直接、体に伝えてしまうので、疲労感が出ると思われます。防止策は、入浴前に湯を良く揉んで(攪拌して)空気と湯を混ぜるか、入浴剤を使用したり、薬湯にすると、刺激が和らぎ疲労回復効果が増し、肌への刺激が少なくなります。

市販の入浴剤の成分には、直接、皮膚に作用して保温効果のあるものとして「硫酸ナトリウム」「炭酸」、保湿効果のあるものとして「尿素」や「ホホバ油」「カミツレ」等の植物成分、清浄効果をもつ「炭酸水素ナトリウム」等があります。

入浴は「熱い湯」に短時間に入るより、温かりはじめは寒く感じても「ぬるめのお湯」にゆっくり入るほうが、体を温める効果は高いようです。ただし、入浴による

健康教育講座

健康課 ☎725・5178

【乳がんの予防と早期発見】

この機会に乳がんの知識と自己検診の方法を学びましょう。

直接会場へおいで下さい。
日時 10月22日(金)午後1時30分~3時30分(午後1時15分から受付)

会場 健康福祉社会館

内容・講師 「乳がんの知識」
町田市民病院院長・岩淵秀一氏、「乳がんの自己検査法について」健康課保健師

【「ハミガキ」でできるむし歯予防】

歯を失い全身を蝕む歯周病について、新しい知識と対処法を知り、健康づくりに役立てていきましょう(希望者には歯周病の潜血反応テストも行います)。

直接会場へおいで下さい。
日時 11月4日(木)午後1時30分~3時30分(午後1時15分から受付)

会場 健康福祉社会館

講師 町田市歯科医師会歯科医師・齊藤恵津子氏(講演)、健康課歯科衛生士

保健所

パーキンソン病の方の

運動と日常生活動作のコツ

対象 パーキンソン病で在宅療養中の歩行できる方(杖使用可)及びそのご家族

日時 10月26日(火)午後2時~4時

会場 町田保健所

内容 良い姿勢と歩き方、日常生活動作の工夫、体操の実演など
講師 都立神経病院理学療法士
定員 30人(申し込み順)

申し込み 10月12日~20日に電話で町田保健所(☎722・0621)へ。

お知らせ

公開しています

町田市新庁舎建設基本計画策定委員会

市民部会

施設分科会 市民利用分科会
まちづくり分科会の3つの分科会を開催します。

傍聴を希望される方は事前に企画調整課(☎724・2103)までご連絡下さい。

日時 10月30日(土)午前10時~正午

会場 森野分庁舎4階第2~4会議室

定員 分科会ごと10人(申し込み順)

駐車場は使用できません。

町田市障がい者計画推進委員会

傍聴を希望される方は直接会場へおいで下さい。

日時 10月21日(木)午後1時30分から

会場 すみれ会館3階第1会議室

定員 30人程度(先着順)

駐車場はありません。

問：障がい福祉課 ☎724・214

町田市情報公開・個人情報保護運営審議会

傍聴を希望される方は、事前に「市政情報やまびこ」(☎724・8407)へご連絡下さい。
日時 10月18日(月)午前10時

【看護師(A外来B産休・育休代替)】
勤務日 A月~金曜日で週4、5日B週5日(土・日曜日、祝日含む)で夜間勤務あり(3交替制)

募集

町田市民病院
臨時職員

勤務時間 A午前8時30分~午後5時(勤務日時は応相談) B午前8時30分~午後5時15分、午後4時30分~午前1時15分、午前0時30分~9時15分

勤務日 月~金曜日で週4~5日

資格 資格をお持ちの50歳から

選考 書類、面接
申し込み 電話連絡のうえ、履歴書を郵送で町田市民病院管理課(〒194・0023、旭町2・15・41、☎722・2230内線428)へ。

【臨床検査技師】
勤務時間 午前8時30分~午後5時(勤務日時は応相談)

勤務日 月~金曜日で週4~5日

資格 資格をお持ちの50歳から

選考 書類、面接
申し込み 電話連絡のうえ、履歴書を郵送で町田市民病院管理課(〒194・0023、旭町2・15・41、☎722・2230内線428)へ。

教育相談嘱託員

資格 2005年4月1日現在22歳~50歳の、大学または大学院で心理学を専攻し修了、あるいは2005年3月修了見込みの方

勤務日・時間 週4日勤務、午前8時30分~午後5時

勤務地 町田市教育センター

募集人員 2人
選考 小論文・面接
第一次選考11月16日(火)午前9時30分、第二次選考11月30日

【看護師(A外来B産休・育休代替)】
勤務日 A月~金曜日で週4、5日B週5日(土・日曜日、祝日含む)で夜間勤務あり(3交替制)

市役所に移りました

保健所再編整備に伴い、10月1日以降、左表の業務が東京都から市役所に移りました。ただし、相談業務につきましては、従来どおり町田保健所は各担当課(左表)へ。

市で取り扱う業務一覧

事業	内容	対象	担当課
母子保健サービス	低体重児の届け出 未熟児の訪問指導	体重が2500g未満の乳児	健康課 ☎725・5422 健康福祉社会館1階
未熟児の医療費助成	未熟児の養育医療の申請	入院養育の必要な未熟児	子ども総務課 ☎724・2143 市役所本庁舎2階
子どもの医療費助成	小児慢性疾患医療費助成の申請等 身体障がい児の育成医療給付の申請等	18歳未満	子ども総務課 ☎724・2143 市役所本庁舎2階
難病医療費等の助成	難病医療費等助成の申請等	指定難病患者	障がい福祉課 ☎724・2145 ☎724・1191 市役所本庁舎2階
原子爆弾被爆者援護	居住地等変更の届け出 健康診断・医療費助成等の申請	被爆者、被爆者の子	福祉総務課 ☎724・2537 市役所本庁舎4階

相談業務については引き続き保健所が行いますのでご注意下さい。

ご案内

王子都市計画及び町田都市計画新住宅市街地開発事業の変更についてご案内(縦覧)いただけます。
縦覧期間中、住民及び利害関係人は、意見書を提出することができます。
縦覧期間 10月15日(金)~29日(金)、土・日曜日を除く
時間 午前8時30分~午後5時
縦覧場所 都市計画課(中町第3庁舎1階)
問 都市計画課 ☎709・0561

都市計画案

都市計画案「多摩都市計画」八