健康案内

予防接種

健康課☎725・5422

ご注意下さい　ツベルクリン・BCGが変わります

結核予防法の改正により、来年4月からツベルクリン反応検査が廃止され、対象年齢が「生後6か月未満まで」に変更となります。4月以降受けられなくなる方は、ぜひこの機会に受けるようにしましょう。

左表の日程で行います。直接会場へおいで下さい。

○対象　接種日現在、生後3か月以上4歳未満でBCG接種を受けたことのないお子さん

○接種方法　①ツベルクリン反応検査＝ツベルクリン注射をしてから2日後に判定②BCG接種＝ツベルクリン反応検査の判定の結果、陰性の場合はその場で接種

○持ち物　母子健康手帳、質問票（当日の会場にもあります）

【次の場合は受けられません】

〈ツベルクリン反応検査〉

①37・5度以上の熱がある②重篤な急性疾患にかかっている③まん延性の皮膚病にかかっている④ツベルクリン反応検査において水ほう、え死等の非常に強い反応を示したことがある⑤副じん皮質ホルモン剤を使用している⑥その他予防接種を行うことが不適当な状態にある

〈BCG接種〉

①前項①～⑥のいずれかに該当する②予防接種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③結核その他の疾病の予防接種、外傷等によるケロイドが認められる④ポリオ、麻しん、おたふくかぜ、風しん、水ぼうそうの予防接種を受けてから4週間を経過していない⑤三種（二種）混合、破傷風、インフルエンザ、日本脳炎の予防接種を受けて1週間を経過していない

※医師の判断で接種を見合わせる場合があります。

※車での来場はご遠慮下さい。

ツベルクリン反応検査・BCG予防接種日程表

時間はいずれも午前10時～11時30分、午後1時30分～3時です。ただし、小山市民センターは午前10時～11時30分のみ、堺市民センターは午後2時～3時のみです。

ツベルクリン	判定・BCG	会　場
1月11日(火)	1月13日(木)	健康福祉会館（原町田・森野・中町・旭町・玉川学園・南大谷・高ヶ坂に在住の方）
		南市民センター
1月12日(水)	1月14日(金)	鶴川市民センター（鶴川・能ヶ谷町・広袴町・広袴・三輪町・三輪緑山に在住の方）
		小山市民センター(午前のみ)
		堺市民センター(午後のみ)
1月18日(火)	1月20日(木)	健康福祉会館（原町田・森野・中町・旭町・玉川学園・南大谷・高ヶ坂以外に在住の方）
		木曽山崎センター
1月19日(水)	1月21日(金)	成瀬センター
		リサイクル文化センター
1月24日(月)	1月26日(水)	健康福祉会館
2月1日(火)	2月3日(木)	鶴川市民センター（野津田町・小野路町・金井町・金井・大蔵町・真光寺町・真光寺・薬師台に在住の方）

※各会場とも、車での来場はご遠慮下さい。

※健康福祉会館・鶴川市民センターの混雑を緩和するため、日程ごとに対象地区を設定させていただきました。お子さんの体調等により別の日に変更することは可能です。

健康づくり

健康づくり講習会【ダイエットヘルシー　6日間コース】

健康課☎725・5178

肥満は糖尿病等の生活習慣病を引き起こす危険因子です。統計上、体格指数BMI（体重kg÷身長m÷身長m）が22の時、最も病気にかかりにくいと出ています。あなたのBMIはいくつですか。BMIが24・2以上の方を対象に左表の日程で開催します。

○対象　血液検査結果がわかる健康診査結果票（おおむね4か月以内のもの）をお持ちの方で全回参加できる方

○会場　健康福祉会館（3月29日はサン町田旭体育館）

○定員　24人（抽選）

○申し込み　1月4日までに電話で健康課へ。

健康づくり講習会日程表

日　時	内　容
1月12日(水)午後1時～4時	・医師の講話「肥満と生活習慣病」 ・栄養士の話「ダイエット作戦」
1月19日(水)午前9時30分～午後0時30分	・バランス食について　・調理実習
1月26日(水)　午前または午後（予約制）	・個別相談「私の改善点と目標」
2月2日(水)午後1時30分～4時	・運動の話と実技　・ストレスについて
3月9日(水)午後1時30分～4時	・グループワーク 1か月を振り返って、何食べる？
3月29日(火)午後1時～4時	・運動の話と実技（サン町田旭体育館） ・グループワーク

1月の母子健康案内　問健康課☎725・5422

事業名	会　場	期　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	7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
		14日(金)				2日目	妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操（実習）
		21日(金)				3日目	歯の衛生、生活と栄養
		28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	14日(金)または28日(金)	午前9時55分～11時45分 受付 午前9時30分から	4～5か月児	離乳食の進め方のお話と試食	
		後期	21日(金)		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	17、24、31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	
	子どもセンターばあん	14日(金)					
	鶴川分館	6日(木)					
	健康相談室　忠生	19日(水)					
	小山市民センター	12日(水)					

お知らせ

※保育ご希望の方は申し込み時にお申し出下さい。

募集

町田市民病院　臨時職員【看護師①産休・育休代替②外来】

○資格　看護師免許をお持ちの50歳くらいまでの方

○勤務日　①週5日（土・日曜日、祝日含む）で夜間勤務可能な方（三交代制）②月～金曜日で週4～5日勤務可能な方

○勤務時間　①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②午前8時30分～午後5時

※勤務日・時間は相談

○募集人数　若干名

○選考方法　書類・面接

○申し込み　電話連絡のうえ、履歴書を郵送で1月14日まで（必着）に町田市民病院管理課（〒194－0023、旭町2－15－41、☎722・2230、内線428）へ。

ご案内

つくし野センター　利用申し込み

空調工事のため現在閉館中のつくし野センターは、4月からオープンします。4月のホール利用分は1月4日から（会議室等利用分は2月1日から）申し込み可能となりますが、閉館中のつくし野センターでは申し込み受付はできません。3月末までは次のとおりとなりますのでよろしくお願いします。

○登録団体の方　今までどおりインターネットまたは利用者端末（つくし野センターを除く）でお申し込み下さい。

○未登録・個人の方　町田市民フォーラム、南市民センター、なるせ駅前市民センター、成瀬センターの窓口で受付ます。

問市民活動振興課☎723・2892

製造事業所のみなさんへ　統計調査にご協力を

平成16年工業統計調査が12月31日に行われます。

工業統計調査は、製造業を営むすべての事業所を対象として行われ、調査結果は、国や地方公共団体の行政施策の重要な基礎資料となりますので、ぜひご協力をお願いします。

調査の実施にあたっては、本年12月下旬から調査員が調査票をお届けに伺います。

なお、調査票の内容を、統計以外の目的で使用することは法律で固く禁じられています。

調査内容の秘密は厳守されますので、正確なご記入をお願いします。

問総務課☎724・2106

大切に使いましょう　老人医療費

老人保健制度は、高齢者の方が医療機関にかかるときの負担を軽くし、安心して医療を受けられるようにするための制度です。

市が平成15年度に支払った老人医療費の総額は、236億8400万円あまりです。一人当たりの平均は64万5000円あまりとなっており、16年度も医療費は増加の傾向にあります。

老人医療費は、高齢者の方が医療機関で支払う負担金のほかに健康保険の保険料と、国・都・市の負担金で賄われています。

次のことを心掛けて、医療費を大切に使いましょう。

○病気の早期発見、早期治療に心掛けましょう。

○医療機関にかかるときは、症状をきちんと説明しましょう。

○医療機関を信頼し、指示を守りましょう。

○重複受診はやめましょう。

○定期的に健康診断を受けましょう。

問高齢者医療課☎724・2144

年末・年始の省エネ行動にご協力を！

年末年始は、ご家庭で過ごす日が多く、電気の使用量も増加する傾向にあります。電気製品を使用する際には、省エネ行動を心掛けていただき、温暖化防止へのご協力をお願いします。

なお、環境保全課では冬の省エネ行動の参考にしていただくために、（財）省エネルギーセンターが発行する「省エネ性能カタログ2004冬」を配布しています。

冬の省エネ行動講座

①暖房の設定温度は20℃に設定します。もう一枚重ね着するなど工夫しましょう。

②テレビはつけっぱなしにしません。見ていない時は主電源を切りましょう。

③入浴時はお湯やシャワーの使いすぎに注意します。追い焚きを減らし、シャワーの流しっぱなしに気をつけましょう。

④温水洗浄便座は温度調節します。ふたを閉めたり、便座や洗浄水の温度設定に気をつけましょう。

省エネ行動項目（1か月続けた場合）	CO^2の削減量	節約金額
①暖房の設定温度は20℃に設定します	13.8kg	732円
②テレビはつけっぱなしにしません	1.27kg	77円
③入浴時はお湯やシャワーの使いすぎに注意します	7.64kg	615円
④温水洗浄便座は温度調節します	8.09kg	493円

参考資料：「冬の省エネ、10のポイント」（財）省エネルギーセンター

問環境保全課☎724・2711

人権を考える「講演と映画の集い」を開催しました

12月4日～10日の人権週間を記念して、市では12月4日に「講演と映画の集い」を開催し、人権擁護委員による街頭啓発を行いました。

問福祉総務課☎724・2133

町田市フォトサロン「秋山庄太郎美術館」　企画・市民展示室利用受付

7月分の企画・市民展示室の利用受付は、1月5日（水）に行います。

問町田市フォトサロン「秋山庄太郎美術館」☎736・8281