

健康案内

健康づくり

多胎児の会 (そらまめの会)

多胎児を育てている方、これから出産の予定の方及び家族の方の出会える場です。

日時 6月20日(月)、9月12日(月)、11月21日(月)、2006年2月20日(月) 午前10時～11時30分

会場 健康福祉会館2階

内容 保護者同士の交流、情報交換、手遊びなど

肝臓病医療講演会

【「肝臓病の最新治療」C型肝炎を中心に】

健康課 ☎725・5471

スライドを使用して分かりやすく

対象 基本健康診査等で「糖尿病」「血糖値が高い」等の指摘を受けたことのある方

日時 5月30日(月) 午前9時50分～正午

会場 健康福祉会館

内容・講師 糖尿病とはどんな病気か、保健師、試食、食事療法の基本と食品交換表について、栄養士

糖尿病予防 栄養講習会

健康課 ☎725・5178

糖尿病は放置すると失明や腎不全・壊疽など怖い合併症を起こす危険があります。しかし、食事や生活に気をつけることで十分に自己管理もできます。この機会に受講してみませんか。

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全回参加できる方

会場 健康福祉会館(9月2日のみサン町田旭体育館)

定員 24人(抽選)

申し込み 6月2日までに電話で健康課へ。

保育ご希望の方は申し込み時にお申し出下さい。

健康づくり講習会

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、最も病気になる傾向があります。あなたのBMIが24・2以上の方を対象にダイエットヘルシーコースを下記の日程で行います。

健康づくり講習会日程表

日	時	内容
6月14日(火)	午後1時10分～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」
6月21日(火)	午前9時30分～午後0時20分	・調理実習
6月28日(火)	午前または午後(予約制)	・個別相談「私の改善点と目標」
7月5日(火)	午後1時30分～4時20分	・運動の話と実技・グループワーク
8月2日(火)	午後1時30分～4時	・ストレスについて ・1か月を振り返って、何食べる?
9月2日(金)	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

市民健康相談病態別

健康課 ☎725・5178

町田市医師会の協力により、整形外科医師と健康課保健師・栄養士による個別相談を実施します。

日時 6月2日(木) 午後1時30分～3時

会場 健康福祉会館4階

定員 40人(申し込み順)

申し込み 電話で健康課へ。

昨年度、相談された方はご遠慮下さい。

お知らせ

募 集

忠生公園 ボランテニア

忠生公園の保全整備・行事等への応援活動等を行います。

資格 中学生以上の方で一年間を通じて活動できる方

活動日時 毎月第1・3日曜日 午前中の2～3時間(都合により変更・追加する場合もあります)

毎月第2・4木曜日の午後1時から2～3時間(季節により午前中に変更します)

募集人員 20人

申し込み 電話で忠生がにやら自然館(☎792・1326)へ。

月曜日休館。

栄養教室 (食改善調理実習)

健康課 ☎725・5178

骨はカルシウムの貯蔵庫。若い世代から食生活全般に目を向け、骨の健康を意識しましょう。

日時 6月9日(木) 午前9時30分～午後0時30分

会場 健康福祉会館

内容 「骨粗しょう症予防の食事とは」= 栄養士、講話、調理実習、会食

定員 24人(申し込み順)

費用 500円

要介護認定調査員(臨時)

資格 介護支援専門員資格を有し、認定調査の実績のある方

任用期間 8月1日～2006年3月31日まで(予定)

勤務日 1か月14日以内

健康メモ

(町田市医師会)

日やけどめ クリーム

(サンスクリーン剤)

さわやかな緑の季節になりました。戸外で過ごす時間が長くなりますが、気をつけなければならぬのは紫外線のあたりすぎです。過量の紫外線はシミ、シワなど皮膚の老化を早めるだけでなく、皮膚がんや悪性黒色腫など命とりになる病気の原因になります。日中の長時間の戸外での活動では、日やけどめクリームを常用しましょう。

日やけどめクリーム(サンスクリーン剤)にはたくさんの製品があり、どれを選べばいいのか迷われる方も多いと思います。選択の目安になるのはSPFとPAという2つの表示です。SPF(Sun Protection Factor)とは、そのクリームを塗って紫外線を浴びた時、塗らない時にくらべて何倍の紫外線を防止できるかを示す表示です。1時間で赤く日やけどをする人がSPF20の日やけどめクリームを塗った場合、20時間までは耐えられるという訳です。ではSPF数値が高い程よいクリームかと言つと、必ずしもそうではありません。高いSPF値を得るためには薬剤の高濃度配合が必要ですが、薬剤が高濃度になれば、そのものの自体の刺激やクリームとしてののびの悪さなどが問題になり、また当然高価格になります。またSPFは30程度あれば十分に皮膚がんの予防ができるので、それ以上を必要としない方がよいです。

委嘱期間 2007年3月まで(会議は原則1年3回)

募集人員 2人

書類選考のうえ、後日、対象者のみ面接を行います。結果は全員にお知らせします。なお、応募論文は返却しません。

申し込み 「これからの健康づくりや保健医療のあるべき姿」について、1200字以内にとり、住所・氏名・年齢・職業・電話番号を明記し、論文「福祉のまちづくり、パリアフリー、ユニバーサルデザイン」について今後取り組むべき課題について(2000～2500字)を添付して直接または郵送、FAXで6月10日まで(消印有効)に福祉総務課(〒194・8520、中町1・20・23、☎724・2133、FAX724・1187)へ。

個人情報を除き、応募論文、選考基準等は、町田市情報公開条例に基づく公開の対象となります。

町田市保健医療計画改定委員会 公募市民委員

市では保健医療についての主要課題や市民の健康を守る基本的な方針を町田市保健医療計画で明らかにしています。今回、この計画を改定するに当たり、公募により市民委員を募集します。

資格 市内在住の20歳以上の方

現在町田市の審議会等の委員

公募市民委員

町田市福祉のまちづくり総合推進条例に基づく市民委員を募集します。

6月の母子健康案内 健康課 ☎725・5422

事業名	会場	期 日	時 間	対 象	内 容
もうすぐママ・パパのためのぶれびよクラス(母親学級) ・4日間コース(申し込み制)	健康福祉会館	3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の
		10日(金)			2日目 妊娠中の日常生活と保育、妊婦体操(実習)
		17日(金)			3日目 歯の衛生、生活と栄養
		25日(土)			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 1日(水)または24日(金) 後期 17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 8～9か月児	離乳食の進め方のお話と試食 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 子どもセンターばあ 鶴川分館 健康相談室 忠生 堺市民センター	6、13、20、27日(月)	受付 午前9時45分～11時30分 午後1時～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
		10日(金)			
		2日(木)			
		15日(水)			
		8日(水)			

「母親学級」が名称変更になりました。「もうすぐママ・パパのためのぶれびよクラス」になりました。

6月のBCG予防接種のご案内 健康課 ☎725・5422

会 場	期 日	時 間	対 象	内 容
鶴川市民センター	7日(火)	午前10時～11時30分	3か月～6か月未満の子ども	BCG予防接種 持ち物(母子手帳、予防票)
堺市民センター	10日(金)	午前10時～11時30分		
健康福祉会館	16日(木)	午前10時～11時30分 午後1時30分～3時		