

健康案内

健康づくり

骨粗しょう症予防事業

骨粗しょう症と言われる前に自分の骨量をチェックしませんか。

対象 町田市民で、今年度(2005年4月1日)2006年3月31日)の誕生日で40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳及び70歳となる女性(ただし、昨年度に60歳、65歳になられた方も今年度に限り申し込み可能です。詳細は健康課へ)

日時 2月20日(月)、21日(火)

時間は追って通知します。

会場 健康福祉会館

内容 保健師、栄養士の話
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。

【非負担について】

次の方は無料となります。
福医療証をお持ちの方
老人保健法医療受給者証をお持ちの方
高齢受給者証をお持ちの方
市民税非課税世帯の方
生活保護受給世帯の方
定員 各日150人(抽選)
申し込み 八ガキ(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・電話番号・希望日を明記し、1月7日まで(消印有効)に健康課(〒194・0013、原町田5・8・21、健康福祉会館内、☎725・5178)へ。

1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
木曽山崎センター	11日(水)	午前10時～11時30分	3か月～6か月の子ども	BCG予防接種 持ち物(母子手帳、予診票)
なるせ駅前市民センター	13日(金)	午前10時～11時30分	同上	同上
健康福祉会館	19日(木)	午後1時30分～3時	同上	同上

お知らせ

募 集

障がい児介助員

市立小・中学校の障がい児の教育活動充実のため、介助をしていただきます。

資格 障がい児教育に理解のある40歳くらいまでの方(教員免許の有無は不問)

勤務期間 2006年4月1日～2007年3月31日(休業中は除く)

勤務時間 午前8時30分～午後4時(週30時間以内)

申し込み 履歴書を1月10日午後4時まで(必着)に直接または郵送で指導課(〒194・0022、森野1・33・10、☎724・2180)へ。書類審査のうえ、2006年2月上旬に面接を行います(履歴書は返却しません)。

インフルエンザについて

問東京都町田保健所 ☎722・0621
問町田市健康課 ☎725・5471

インフルエンザは38 以上の発熱、頭痛、筋肉痛など全身の症状が強く、あわせて普通のかぜと同様の、のどの痛み、鼻汁などの症状も見られます。さらに、気管支炎、肺炎、また小児では中耳炎や熱性けいれんなどを併発し、重症化することがあるのも特徴です。

インフルエンザウイルスにはA型とB型の二種類があり、インフルエンザにかかった人のせき、くしゃみ、つばなどの飛沫とともに放出されたウイルスを吸い込むことにより感染します。

予防の基本は、流行前にワクチン接種を受けることで、欧米では一般的な方法です。インフルエンザにかかった場合の重症化防止に有効であるとされています。

また、一般的な予防策としては

以下の点に心掛けることが大切です。

ウイルスの侵入を防ぐ

手洗いやうがい徹底し、外出時にはマスクを着用する。流行時には人ごみを避ける。

体力をつけ免疫力を高める

十分に睡眠をとり、バランスの良い食事を心がける。

室内の環境を整える

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなるので、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保つ。

治療薬としての抗ウイルス薬は、医師の診察により処方されるものです。インフルエンザが疑われる場合は必ずマスクを着用し、早めに医療機関を受診しましょう。

また、一般的な予防策としては

以下の点に心掛けることが大切です。

ウイルスの侵入を防ぐ

手洗いやうがい徹底し、外出時にはマスクを着用する。流行時には人ごみを避ける。

体力をつけ免疫力を高める

十分に睡眠をとり、バランスの良い食事を心がける。

鳥インフルエンザと

新型インフルエンザについて

平成15年以降、東南アジアを中心に人における高病原性鳥インフルエンザが報告されています。鳥インフルエンザは、通常、人に感染することはありませんが、偶発的にその性質を変え(変異)、人への感染力を持つようになると、人から人へと感染する「新型インフルエンザ」が出現することになります。その場合、人はそのウイルスに対して抵抗力(免疫)を持たないため、世界的に流行する可能性があります。

新型インフルエンザについては、現時点で直ちに使用できるワクチンはありませんが、通常のインフルエンザと同様の感染防御策(外出後の手洗い、うがい、マスクの着用、流行地への渡航や人ごみを控えるなど)を徹底することが重要です。

新型インフルエンザについては

現時点で直ちに使用できるワクチンはありませんが、通常のインフルエンザと同様の感染防御策(外出後の手洗い、うがい、マスクの着用、流行地への渡航や人ごみを控えるなど)を徹底することが重要です。

また、一般的な予防策としては

以下の点に心掛けることが大切です。

ウイルスの侵入を防ぐ

手洗いやうがい徹底し、外出時にはマスクを着用する。流行時には人ごみを避ける。

体力をつけ免疫力を高める

十分に睡眠をとり、バランスの良い食事を心がける。

室内の環境を整える

空気が乾燥するとインフルエンザにかかりやすくなるので、室内では加湿器などを使って適度な湿度を保つ。

治療薬としての抗ウイルス薬は、医師の診察により処方されるものです。インフルエンザが疑われる場合は必ずマスクを着用し、早めに医療機関を受診しましょう。

また、一般的な予防策としては

以下の点に心掛けることが大切です。

ウイルスの侵入を防ぐ

手洗いやうがい徹底し、外出時にはマスクを着用する。流行時には人ごみを控えるなど)を徹底することが重要です。

体力をつけ免疫力を高める

十分に睡眠をとり、バランスの良い食事を心がける。

1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・パパのたのびクラス(母親学級) - 4日間コース(申し込み制)	健康福祉会館	6日(金)	午後1時30分～4時	16～25週の妊婦	1日目
		13日(金)			2日目
		20日(金)			3日目
		28日(土)			4日目
離乳食(申し込み制)	健康福祉会館	4日(水)または27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
		20日(金)	午前9時30分から	8～9か月児	離乳食後期のお話と試食、歯の話
乳幼児相談	健康福祉会館 子どもセンターばあん 鶴川分館 健康相談室 忠生 小山市民センター	16、23、30日(月)	受付 午前9時45分～11時30分 午後1時30分～3時	2か月就学前	身長・体重測定、保育相談、栄養相談、家族計画の相談

会場 市役所本庁舎地下特別会議室(大)

定員 10人(申し込み順)

提出は、1月5日までに

農業委員選挙人名簿は、農業委員会委員選挙の資格を有する方の申請に基づき、毎年1月1日現在で選挙資格を調査し、作成します。この名簿に記載されませんと、投票やリコール請求ができません。

農業委員会と選挙管理委員会では、申請書を農協の支部長を通じて各農家に配布します。

資格のある方は、この申請書に2006年1月1日現在の状況を記入し、1月5日までに地域の農協支部長までご提出下さい。

資格のある方は、市内に住所を有し、昭和61年4月1日以前に生まれ、1000㎡以上の農地に

ついて耕作を営む方、その同居

から

日時 12月26日(月)午後3時

さい。

☎724・1187)へご連絡下さい。

第1回町田市福祉のまちづくり

総合推進条例部会

傍聴を希望される方は事前に福祉総務課(☎724・2133、☎724・1187)へご連絡下さい。

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

公開しています

「ウォームビズ」で暖かい年末・年始を!

年末・年始は、ご家庭で過ごす日が多く、エアコンを使用する時間も増加する傾向にあります。現在、地球温暖化防止のため、暖房の設定温度を20 とし、重ね着やちょっとした工夫をするなど、エアコンに頼らない労働スタイル、「ウォームビズ」が推進されています。

この「ウォームビズ」をオフィスのみならず、家庭の中でも取り入れてみてはいかがでしょうか。家庭でできる「ウォームビズ」のポイントを紹介しますので、参考にしてみてください。エアコンに頼らない暖かい年末・年始をお過ごし下さい。

【「ウォームビズ」実践のポイント】

重ね着をする
エアコンの設定温度を高くし薄

暖気は部屋の上部にたまりやすいため、扇風機を短時間使用し、

暖気を循環させる
食事や運動で温まる
飲食や室内でできる運動で体の

中から温まりましょう。
例えば:
体温を上げるといわれる、大根・ニンジンなどの根菜や、生姜・足や首のストレッチ運動を行う
新しい代謝を高め、冷えを防ぐ

【地球と家計にちょっといい話】
エアコンの設定温度を冬季には1 下げ、夏季には1 上げた場合、1年間で1世帯あたり約1000円、CO2 換算で約31kg、節約金額で約2000円の削減効果があります。

特に、暖房の設定温度を1 下げると、冷房の設定温度を1 上げた場合に比べ約4倍の効果があります。

地球だけでなく、家計にもやさしい地球温暖化対策にご協力下さい。
問環境保全課 ☎724・2711

市議・市長選挙立候補予定者説明会

選挙管理委員会では、任期満了に伴い、2月26日に予定されている町田市議会議員選挙及び町田市長選挙の立候補予定者説明会を開催します。

なお、会場の都合により、出席者は1候補者につき2人以内に限ります。

問選挙管理委員会事務局 ☎724・2168

用できません。

同ホールでは金銭を徴収しての催しはできません。

【プログラムサービス】
3月分のプログラムサービス利用者の抽選会を行います。1月8日午前9時までに使用料金をおつりのないようお持ちになりひなた村へおいで下さい。

なお、1日、6日、8日、10日、22日、28日、31日の全日と3日の午前中は主催事業等のため利用できません。

なお5日の午前と11日は主催事業等のため利用できません。

プログラムサービスを利用でき

問ひなた村 ☎722・5736