

健康案内

予防接種

ポリオ

急性灰白髄炎(ポリオ)の予防接種を左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
接種回数 6週間以上の間隔で2回
受付時間 午後2時～2時45分
【当日お持ちになるもの】
既往症健康調査票(発行日から5か月間有効です。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連れの方へお持ち下さい。無料です。なお、重い病気等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。お持ちにならないと受け付けできません) 予診票(お持ちでない方は)

健康課 ☎725・5178
現在飲んでいる薬の効果や副作用について日ごろ気になっている方、ぜひこの機会においで下さい。
日時 9月21日(木)午後1時～3時
会場 健康福祉会館2階
定員 20人(申し込み順)
申し込み 電話で健康課へ。
薬剤師のほか保健師・栄養士の相談も実施しています。

には会場でお渡しします) 母子健康手帳
6月に個別に通知した日程表の曜日記載に誤りがありました。お詫びして訂正します。
10月16日(水)
10月16日(月)
健康課 ☎725・5422

健康づくり

薬剤師による薬の相談

健康課 ☎725・5178

現在飲んでいる薬の効果や副作用について日ごろ気になっている方、ぜひこの機会においで下さい。
日時 9月21日(木)午後1時～3時
会場 健康福祉会館2階
定員 20人(申し込み順)
申し込み 電話で健康課へ。

いきいき女性セミナー

健康課 ☎725・5178

更年期、そろそろ自分の体に向き合う時期です。これからいきいきと輝くためのコツを一緒に考えましょう(軽食作りあり)。
対象 市内在住の更年期が気になる女性、関心のある女性
日時 10月5日(木)午後1時～4時
会場 健康福祉会館栄養指導室
講師 平山恵子産婦人科小児科クリニック院長・平山恵子氏、健康課保健師、栄養士、歯科衛生士
定員 20人(申し込み順)
申し込み 電話で健康課へ。

コンテスト

【野菜たっぷり朝食メニュー】

対象 市内在住の方
審査 最終審査「村上祥子氏、村上祥子賞1人(12月10日に健康福祉会館で実施の食生活講演会に参加が可能な方)、入賞3人
申し込み 応募用紙(健康課にあります)またはA4用紙表面に、住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を明記し、裏面に、メニューのテーマ、料理時間、材料、作り方、アピールポイント、写真または絵を記入し、「健康づくりフェア」(10月7日総合体育館)へ会場へ、または郵送で10月7日～14日に健康課(〒194・0013、原町田5・8・21、健康福祉会館内、☎725・5178)へ。

保健所

アレルギーに関する講演会

アレルギーに関する正しい知識を得ませんか?
対象 市内在住の乳幼児の保護者、関係者
日時 10月3日(火)午前10時～正午
会場 健康福祉会館
講師 山王病院小児科部長・鈴木五男氏ほか
内容 スキンケアと食物アレルギー、乳幼児の生活上の注意点、乳幼児の生活環境上の注意点、保育あり。希望の方は要相談(3歳まで、人数制限あり)。
申し込み 電話またはFAXに氏名・子どもの年齢・連絡先を明記して9月29日までに町田保健所(☎722・0621、FAX722・3249)へ。

難病講演会

【神経難病療養者の摂食・嚥下について】
保健所では、体力を維持して療養生活の質を高めていただくために講演会を開催します。
対象 神経難病療養者と家族
日時 9月28日(木)午後2時～4時
会場 町田保健所
内容 神経難病療養者の摂食・嚥下について
講師 日本歯科大学附属病院・田村文誉氏
申し込み 9月25日までに電話で町田保健所(☎722・0621)へ。

募集

町田市障がい福祉事業計画審議会

障害者自立支援法に基づく町田市障がい福祉事業計画の策定に参画していただきます。
対象 市内在住の方(すでに町

公開しています

第1回町田市地域福祉計画実行委員会

傍聴を希望される方は会議前日までに福祉総務課(☎724・2133)へご連絡下さい。なお、今回は前町田市地域福祉計画審議会会長・立教大学社会学部部長・木下康仁氏の基調講演を行います。基調講演(午後1時30分～2時30分)のみの参加もできます。
日時 9月19日(火)午後1時30分～4時
会場 市役所本庁舎地下特別会議室(大)
福祉総務課 ☎724・2133、FAX724・1187

ご案内

在日外国人等の方に

福祉給付金を支給しています

1986年3月31日以前に日本に居住した在外日本人(特別永住者)等の方で、公的年金の受給要件を制度上満たすことのできない方に福祉給付金を支給しています。
対象 次のいずれかに該当する方
1 1926年4月1日以前に生まれた方
2 1962年1月1日以前に生まれた障がい有する方で、1982年1月1日以前に重

逆流性食道炎



(町田市医師会)

胃液の逆流によって食道の粘膜が荒れ炎症を起こす病気を逆流性食道炎または胃食道逆流症と呼びます。この病気は欧米人に多く、日本人には少ない病気でしたが、最近では高齢化社会と食生活習慣の変化のためか日本でも増えつつあります。

胃液が食道に押し上げられると、すっぱい液が込み上げるような、胸がひりひりするような症状がよく起こります。これは胃液が非常に強い酸性の液であり、この液が食道の粘膜を刺激して起こる症状だからです。さらにのどがやけるような症状やむせるようなせきが続きたり、声がねなど様々な症状が伴うことがあります。そのため呼吸器の病気や耳鼻科の病気

と見分けがつきづらいことがあります。これらの症状にあてはまる方は一度かかりつけの医師に相談してみましよう。
胃食道逆流症の主な原因には食道と胃のつながりがゆるくなる状態(ヘルニア)があり内視鏡検査などで診断します。治療としては胃酸分泌を抑える薬物療法が主体となりますが次のような生活習慣の改善でも症状を和らげることができます。
横になるのは食後2時間してから、食後は胃液がたかさん分泌されるため、食後すぐ横になると胃液が逆流しやすくなります。
食べ過ぎないように、一度に大量に食べると消化に時間がかかり、胃の中にとどまり逆流しやすくなります。
胃酸の分泌を高める食物は控えるように、油や脂肪の多いもの、甘いものは胃酸の分泌を高めます。肥満や便秘は腹圧をあげ、逆流を起しやすくなります。
ゆつたりとした服装で、お腹をしめつけると腹圧が上昇し、胃を押し上げ、逆流を起しやすくなります。

都市計画案

では東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(都庁第二本庁舎21階北側)でもご覧いただけます。

町田都市計画道路(町3・4・13号木曾学園線)の変更、町田都市計画地区計画(山崎第一地区地区計画)の決定、町田都市計画用途地域の変更、町田都市計画団地の住宅施設(木曾山崎一団地の住宅施設)の変更に係る都市計画案についてご覧いただけます。
縦覧期間 9月15日(金)～29日(金)
土・日曜日、祝日を除く。
縦覧時間 午前8時30分～午後5時
縦覧場所 都市計画課(中町第三庁舎1階)及び、

意見書の提出先 東京都都市整備局都市づくり政策部都市計画課(〒163・8001、新宿区西新宿2・8・1)に、町田都市計画課(〒194・0021、中町1・4・2)に、住所・氏名・案件名・ご意見を記載(日本語)して、各々提出先に9月29日まで(必着)に郵送または直接お持ち下さい。
問都市計画課 ☎709・0561