

健康案内

健康づくり

こつこつ教室

対象 市内在住の方
 日時 8月19日(火)午前10時～午後3時30分(9時20分から受付開始)
 会場 健康福祉会館
 内容・講師 午前「骨密度測定・グループワーク(保健師)」、運動の話と実技(健康運動指導士) 午後「骨粗しょう症の病態と治療(整形外科医師)」、「予防食について(栄養士)」

午前の運動は内科的または整形外科的症状のある方はきつい場合があります。症状のある方は、午後のみの受講をお勧めします。
 定員 53人(申し込み順)
 申し込み 8月14日までに

熱中症に気をつけましょう

夏の始まりや、気温が急に高くなった日は、室内でも屋外でも熱中症に要注意!!
 室内では暑いときは我慢せずクーラーや扇風機などを使用し涼しくしましょう。水分補給はこまめに行いましょう。
 問健康課 ☎725・5471

9月の検診のご案内

問健康課 ☎725・5178

検診名	対象	期日	会場	内容	定員	費用	受診できない方	申し込み	受診案内
肺がん	40歳以上	26日(金)	健康福祉会館	問診、レントゲン直撮、痰の検査	100人	1,200円	【共通】既に何らかの自覚症状がある方(病院で受診して下さい) 妊娠中または妊娠の疑いがある方 【肺がん検診】肺に関する疾患で経過観察中、治療中、手術後の方 【胃がん検診】胃に関する疾患で経過観察中、治療中、手術後の方 【乳がん検診】乳房に関する疾患で経過観察中、治療中の方 【子宮頸がん検診】子宮に関する疾患で経過観察中、治療中の方	8月下旬までにお送りします。	受診日の10日前までにお送りします。
胃がん	35歳以上	19日(金) 25日(木) 21日(日) 22日(月) 24日(水) 28日(日)	堺市市民センター 川市市民センター 健康福祉会館	問診、レントゲン撮影(バリウムを飲みます)	各日50人	800円	【共通】既に何らかの自覚症状がある方(病院で受診して下さい) 妊娠中または妊娠の疑いがある方 【肺がん検診】肺に関する疾患で経過観察中、治療中、手術後の方 【胃がん検診】胃に関する疾患で経過観察中、治療中、手術後の方 【乳がん検診】乳房に関する疾患で経過観察中、治療中の方 【子宮頸がん検診】子宮に関する疾患で経過観察中、治療中の方	8月下旬までにお送りします。	受診日の10日前までにお送りします。
乳がん	2008年4月1日～2009年3月31日の誕生日で40歳～70歳の偶数となる女性	11日(木) 12日(金) 16日(火) 17日(水) 18日(木) 19日(金) 11日(木) 12日(金) 13日(土) 16日(火) 17日(水)	多摩丘陵病院(下小山田町1491) 健康福祉会館	問診、視触診、超音波(乳房X線撮影)	各日多摩丘陵病院10人 健康福祉会館72人	2,800円	【共通】既に何らかの自覚症状がある方(病院で受診して下さい) 妊娠中または妊娠の疑いがある方 【肺がん検診】肺に関する疾患で経過観察中、治療中、手術後の方 【胃がん検診】胃に関する疾患で経過観察中、治療中、手術後の方 【乳がん検診】乳房に関する疾患で経過観察中、治療中の方 【子宮頸がん検診】子宮に関する疾患で経過観察中、治療中の方	8月下旬までにお送りします。	受診日の10日前までにお送りします。

上記検診はいずれも町田市民で、職場等で検診の機会のない方が対象です。肺がん・胃がん検診は年度内(2008年4月～2009年3月)に1回受診できます。乳がん検診は2年に1回受診できます。希望日で割り振りしたうえで定員を超えた場合は、検診日ごとに抽選を行います。抽選にもれた方には、8月18日に通知します。

集団検診のため、希望時間の指定ができないことをご理解下さい。なお9月は女性が先に検診します。【非負担について】次の方は無料になります。後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方 高齢受給者証をお持ちの方 2008年度の市民税非課税世帯の方 生活保護受給世帯の方 受診者に郵送される申込書により、検診当日に「負担・非負担」の届出をして下さい。

幼児食講習会

対象 平成18年9月～平成19年2月生まれの子と保護者
 日時 9月5日(金)午前9時50分～正午
 会場 健康福祉会館
 内容 幼児期の栄養と保育についての話、試食、グループ相談
 定員 25組(申し込み順)
 一度参加した方や、きょうだい連れでの参加はご遠慮下さい。

薬の相談

日時 8月21日(木)午後1時～3時
 会場 健康福祉会館
 定員 20人(申し込み順)
 申し込み 電話で健康課 ☎725・5178へ。

健康づくり講習会

【高血圧・脂質異常症予防4日間コース】
 右下表の日程で行います。
 対象 血液検査結果がわかる健診結果表(おおむね4か月以内のもの)をお持ちの方
 申し込み 8月25日までに
 電話で健康課 ☎725・5178へ。

健康づくり講習会日程表

日時	内容
9月4日(木) 9:30～12:00	・予防食についての話(栄養士) ・病態についての講話(医師)
9月11日(木) 9:30～12:30	・食べ方について(栄養士) ・調理実習
9月17日(水) 午前または午後	・個別相談(栄養士、保健師) ・「私の改善点と目標」
9月24日(水) 9:30～12:00	・目標と休養(保健師) ・運動の話と実技(運動指導員)

検査値
 最大血圧 130～159mmHg
 最小血圧 85～99mmHg
 総コレステロール 200～259mg/dl
 LDLコレステロール 120～159mg/dl
 HDLコレステロール 35～39mg/dl
 中性脂肪 150～299mg/dl

お知らせ

178)へ。
 保育希望の方は申し込み時にお申し出下さい。

募集

介護予防訪問指導員

訪問看護師募集
 資格 看護師の資格を有する方
 募集人数 若干名
 採用 8月中旬以降
 採用条件等詳細はお問い合わせ下さい。

ご案内

国民健康保険の減額認定証が更新になります

国民健康保険に加入されて

いる75歳未満の方(長寿医療制度加入者を除く)で、入院時に医療費の負担が少なくなる減額認定証(「国民健康保険限度額適用認定証」または「国民健康保険限度額適用・標準負担額減額認定証」)をお持ちの方は、7月末日で期限が切れています。
 8月からは平成20年度市民税課税状況により所得区分を判定し、認定証を交付します。引き続き入院されている方、入院のご予定がある方は、申請が必要となります。申請できる方は、国民健康保険税に未納がない70歳未満の方 70歳以上の平成20年度市民税非課税世帯の方です。交付ご希望の方は、国民健康保険税をお持ちになり、市役所本庁舎4階保険年金課係に申請して下さい。

技能功労者 永年勤続従業員

【推薦は9月1日(月)までに】
 町田市と町田商工会議所では、技能功労者と永年勤続従業員の表彰式を11月12日(水)に町田商工会議所会館で行います。

次に該当する技能職者については技能団体などが、永年勤続従業員については事業所

自然休暇村(長野県川上村) 2009年2月分の利用受付
8月1日から受付開始
 申込先 ☎0120-55-2838
 (現地にフリーダイヤルつながります)

大地沢青少年センター 2009年2月分の利用受付
8月2日から受付開始
 ◎予約はすべて電話受付です。
 ☎782・3800

2月2日、4日、5日、9日、10日、12日、16日、19日、23日、25日は移動教室等のため利用できません。
 なお、1月分までの予約は随時受け付けています(夏期も若干の空室あり)。
 食事 季節ごとに山菜、きのこ料理などの特別料理を用意しています。
 申し込み 8月1日午前8時30分から電話で、自然休暇村へ。
 最寄りの駅(JR小海線信濃川上駅、野辺山駅)・バス停まで無料送迎を行っています。

今回受付開始となる利用日は、2月1日～28日です。

2月12日及び火曜日は休館です。
 申し込みできる方 市内在住、在勤、在学の方が過半数のグループまたは個人
 申し込み 8月2日午前8時30分～午後1時に、同センターへお電話いただいた方を同着とみなし、抽選を行います。結果は、電話連絡します。午後1時以降は電話先着順の受付となります。

【永年勤続従業員】
 市内の同一の中小企業に勤務し、勤続年数が10年以上20年以上 満30年(基準日はいずれも平成20年4月1日)の方。ただし、過去に同一の表彰を受けた方は対象外となります。

町田市産業観光課 ☎724・2129、町田商工会議所 ☎722・5957