

健康案内

検診

妊婦歯科健康診査

対 妊娠16週～27週の初妊婦
 ※27週を超えた方は健康課に
 お問い合わせ下さい。
 日 11月2日(火) 午後1時～
 2時10分受付(所要時間約1
 時間)
 場 健康福祉会館
 内 歯科健康診査・歯科相談、
 正しい歯のみがき方等
 定 15人(申し込み順)
 申 10月12日から電話で町田市
 コールセンター(☎724・
 5656)へ。
 問 健康課 ☎725・5414
 FAX 725・5198

大腸がん検診

町田市医師会の協力で実施
 します。
 対 40歳以上の町田市民で、勤
 務先等で検診の機会がない方
 ※5～6月に受診した方は対
 象外です。1年に1回のみ受
 診できます。
 検 診期間 10月12日(火)～11
 月12日(金)
 場 町田市医師会加入の大腸が
 ん検診実施医療機関(詳しく
 は町田市ホームページを参照
 するか、電話で町田市コ
 ールセンター ☎724・5656
 へお問い合わせを)

検 診内容 問診、免疫学的便潜
 血検査(2日法) 2日分の便
 を採取する検査)
 費 800円(受診する際に医

健康づくり講習会日程表(全4回)

※検査値=空腹時血糖 110~125mg/dl、ヘモグロビンA1c 5.5~6.0%

日時	内容
11月4日(木) 午前9時30分～正午	予防食についての話(栄養士)、病態についての講話(医師)
11月10日(水) 午前9時30分～午後0時30分	食べ方について(栄養士)、調理実習
11月17日(水) 午前か午後のいずれか	個別相談(栄養士、保健師)、「私の改善点と目標」
11月24日(水) 午前9時30分～正午	目標と休養(保健師)、運動の話と実技(運動指導員)

療機関に現金で支払い)
 申 直接実施医療機関へ。
 「非負担者」の方
 次の方は無料で受診できま
 す。
 ① 後期高齢者医療被保険者
 証、高齢受給者証、中国残留
 邦人等の支援給付受給証のい
 ずれかをお持ちの方
 ② 世帯全員が市民税非課税、
 または生活保護受給者の方
 ※医療機関の窓口で渡される
 受診票で負担・非負担の届出
 をして下さい。
 問 健康課 ☎725・5178

健康づくり

健康づくり講習会

「糖尿病予防4日間コース」
 生活習慣を見直して、疾病
 の発症、進行を予防しまし
 ょう。

左上表の日程で行います。
 対 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)をお持ちで、全回参
 加可能な、左上表のいずれか
 の検査値にあてはまる方
 場 健康福祉会館
 定 24人(抽選)
 申 10月26日までに電話で健康
 課(☎725・5178)へ。
 メタボ予防・改善
 栄養講習会
 対 市内在住の方
 日 11月9日(火) 午前9時50
 分～正午
 場 健康福祉会館
 内 メタボリックシンドローム
 とは? 保健師、食生活の注意
 点について 栄養士、試食と
 グループワーク
 定 50人(申し込み順)
 申 10月12日から電話で町田市
 コールセンター(☎724・
 5656)へ。
 問 健康課 ☎725・5178
 FAX 725・5198

保健所

難病講演会

「全身性エリテマトーデスの
 理解と日常生活の注意点」
 対 市内在住の全身性エリテマ
 トーデス患者の方とその家族
 ・関係者
 日 11月2日(火) 午後2時～
 4時30分
 場 町田保健所
 講 北里大学病院 膠原病・リウ
 マチ・感染内科 岡田純氏
 定 40人(申し込み順)
 申 電話で町田保健所(☎72
 2・0621)へ。

ストップ・メタボ! 秋のおすすめヘルシーメニュー

秋鮭ときのこのパセリソース

エネルギー 137kcal 塩分 1g 脂質 6g

栄養たっぷりなのにヘルシー!
 秋の味覚をお試し下さい。



●材料(4人分)●

- | | |
|-------------|------------|
| 鮭……………4切れ | にんにく……1かけ |
| エリンギ……3本 | めんつゆ……30cc |
| しめじ茸……半袋 | 水……………30cc |
| 赤・黄ピーマン | レモン果汁…小さじ2 |
| ……………各7分の1個 | パセリ………1株 |
| 塩・こしょう 少々 | サラダ菜……4枚 |
| オリーブ油…大さじ1 | |

●作り方●

- 1 鮭は2切れの削ぎ切りにして、塩・こしょうをします。エリンギは横半分に分
 け、縦に4等分にします。しめじ茸も根を切り、ほぐしておきます。赤・黄
 ピーマンもそれぞれ半分に切って薄切りにします。にんにくとパセリはみじん切
 りにします。
- 2 フライパンにオリーブ油を大さじ2分の1入れ、魚・きのこ・ピーマンを炒め
 て、サラダ菜のうえに盛り付けます。
- 3 フライパンにオリーブ油を大さじ2分の1と
 にんにくを入れて炒めます。香りが出たら、めん
 つゆ・水・レモン汁・パセリを加え、ひと混
 ぜしてから魚にかけて完成です。

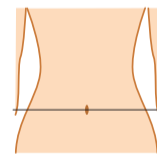
にんにくの
 香ばしい匂いが食欲を
 そとります。レモンの酸味が
 ほどよく、ご飯のおかず
 ぴったり!

あなたは大丈夫? メタボチェック

<STEP1>

腹囲を測ってみよう!
 (内臓脂肪の蓄積チェック)
 男性 85cm以上
 女性 90cm以上

【腹囲の正しい測り方】



- ・立った姿勢で
- ・息を吐いて
- ・へその高さに巻尺を水平に
 巻いて測定します。

<STEP2>

- ① 中性脂肪が150mg/dl以
 上、またはHDLコレステ
 ロールが40mg/dl未満
- ② 収縮期血圧が130mmHg以
 上、または拡張期血圧が
 85mmHg以上
- ③ 空腹時血糖が110mg/dl
 以上

当てはまる方は
 <STEP2>へ

①～③のうち、2つ以上当てはまったら… メタボリックシンドロームです!

糖尿病や動脈硬化などの生活習慣病や、心筋
 梗塞や脳梗塞などの合併症に発展する危険性
 があります。年に1度は健康診断を受診し、
 早期発見・早期治療を心がけましょう。

第5回 総合健康づくりフェア-2010

～ふれあって しりあって 笑顔～

10月30日(土)
 午前10時～午後3時30分

場 町田市健康福祉会館

イベント

- 「市民太極拳体験会～中高年に優しい
 ユッタリ太極拳」 時間 午前10時10分
 ～11時10分
- 「家族でWaiwaiキッズ」乳幼児向け
 親子体操、ゲーム、おはなし等を行いま
 す。時間 午前11時30分～午後0時30分
- 「ゼルビアフットボールスクールのコ
 ーチとボールを使って楽しく運動しよ
 う!」 対 小学校1～4年生ぐらいの
 お子さん 時間 午後1時～2時
- 「介護予防月間2010ファイナルイベ
 ント」いきいき高齢者の活動発表を行
 います。時間 午後2時10分～3時30分

その他

- 薬の相談、温泉ミニ講座、AED体験、
 塩分テスト、鶴見川ミニ水族館、保育
 園児の絵の展示、養育家庭制度PRと展
 示、四季折々の自然の写真等の展示
 ほか
- 健ちゃんすいとんの販売(1食100円、
 300食限定、マイ箸マイ食器をお持ち下
 さい)

いろいろな催しをやって
 います!
 子どもから大人まで楽し
 めるイベントです。ぜひ
 おいで下さい!

測定

- 足底測定(重心などを測りま
 す)
- 体脂肪・握力・肌水分測定
- 骨密度測定 時間 ①午前10時
 から②午後1時から定各75人
 (先着順、整理券を配布)
- 脳年齢測定 時間 ①午前10時
 から②午後0時30分から定①
 60人②50人(いずれも先着順、
 整理券を配布)
- 血管年齢測定 時間 午前10時
 ～午後3時定30人(申し込み
 順) ※1時間ごとに測定の人
 数枠を設定しています。申10
 月12日～22日に電話で町田市
 コールセンター(☎724・5656)
 へ。

問 町田市コールセンター
 ☎724・5656、健康課 ☎725
 ・5178 FAX 725・5198

健康特集



ストップ! メタボ 特定健康診査のアンケートを行います

町田市の国民健康保険に加入している40歳以上の方を対象とし
 て、特定健康診査を行っています。

特定健康診査は主に生活習慣病予防を目的として、健康管理の手
 助けとなるものです。加えて、メタボリックシンドロームの早期発
 見と予防を促します。

市では、特定健康診査を皆さんに受診していただくために、10月
 18日(月)～11月19日(金)にかけて、今年度受診されていない方
 を対象に、電話により受診されていない理由やご意見などをお伺
 いし、併せて受診のお勧めをします。

これらの結果を集計し、今後の受診率の向上や制度の改善に役立
 てていきます。ご協力をお願いします。

市から委託を受けた業者が電話をおかけしますが、その際に金銭
 の振り込みを依頼することはありません。

問 保険年金課 ☎724・2130 FAX 724・1182