保健・医療

■骨粗しょう症講演会

【日時】 11月5日㈮午後1時～2時 **【会場】** 生活・保健センター **【内容】** 骨粗しょう症と新しい薬について **【講師】** 森久保治道氏（森久保整形外科漢方科院長）**【問合せ先】** 健康課（☎581・4111）

■女性なんでも健康相談～1人で悩まずご相談を

女性のからだの悩みについて専門医が相談に応じます。いままで、誰に相談してよいか、どこの病院にいったらよいのかわからず悩んでいた方、1人で悩まずに、ぜひご相談ください。

【日時】 11月10日㈬・24日㈬午後4時～8時（予約制）**【会場】** 市立病院外来 **【相談医】** 太田博明氏（東京女子医科大学産婦人科医）**【申込み先】** 健康課（☎581・4111）※相談を迷っている方も、まずは保健師までご相談ください

■ベビーマッサージ

【日時】 11月19日㈮・26日㈮午後3時～4時30分 **【会場】** 東部子ども家庭支援センターすまいる **【対象】** 生後3カ月～7カ月の赤ちゃんとその保護者で2日間とも参加できる方（以前参加した方は不可）**【定員】** 先着10組 **【申込み】** 11月1日㈪午前9時から電話で東部子ども家庭支援センターすまいる（☎586・1171）へ

■高齢者トレーニング（水中運動）教室

高齢に伴い低下する基本的な動作を水泳トレーニングにより回復させ、日常行動の活性化を目指します。生活習慣病の予防に参加してみませんか。

【日程】 11月24日～12月24日の①**Aコース**…毎週水曜日午前②**Bコース**…毎週水曜日午後③**Cコース**…毎週木曜日午後※いずれも全5回。送迎はありません **【時間】** 午前9時30分～11時30分、午後1時～3時（水中運動は1時間）**【会場】** ①②富士電機システムズ㈱健康増進センター③生活・保健センター **【対象】** 概ね65歳以上で、介護保険認定で非該当または申請されていない方、高齢者健康診査により医師や保健師から生活習慣病予防を指摘されている方、水中運動を行ううえで身体的に支障のない方、説明会に参加し、連続して5回受講できる方、水中運動への意欲があり、家族等から協力を得られる方 **【定員】** 各コース16人※申込多数の場合は抽選 **【費用】** 会場使用料毎回300円、損害保険料1千円 **【持ち物】** 水着、帽子 **【説明会】** 11月17日㈬ **【申込み】** 市役所2階高齢福祉課福祉係で申込書を配布

■元気☆簡単朝ごはんクッキング

【日時】 11月25日㈭午前10時～正午 **【会場】** 生活・保健センター **【内容】** さっと作れる朝食・お弁当のおかずの調理と試食 **【対象】** 幼稚園・保育園・小学校に通っているお子さんを持つ保護者、妊娠中の方※保育はありません **【申込み先】** 健康課（☎581・4111）

■腰痛予防教室

【日時】 11月26日㈮午後2時～4時 **【会場】** 生活・保健センター **【内容】** 理学療法士による腰痛予防の話と体操 **【対象】** 概ね70歳までの方 **【定員】** 先着25人 **【申込み先】** 健康課（☎581・4111）

■骨粗しょう症予防クッキング教室

【日時】 12月3日㈮午前10時～正午 **【会場】** 生活・保健センター **【内容】** 栄養士の話と実習・試食（チーズ入り白玉団子（ほか）） **【対象】** 一般市民 **【定員】** 先着24人※以前受講された方はご遠慮を **【持ち物】** エプロン、三角きん、お手ふき、筆記用具 **【申込み先】** 健康課（☎581・4111）

■ツベルクリン反応検査・BCG接種

法改正により平成17年4月1日から対象年齢が1歳未満になります。未接種の方はお早めに接種を。

【日時・会場】 左表のとおり **【対象】** 生後3カ月～4歳未満（接種当日）でBCG接種を一度も受けていないお子さん※BCG接種は、ツベルクリン反応検査で陰性の方に実施 **【注意】** ①冊子「予防接種と子どもの健康」（生活・保健センター内健康課、市役所1階市民相談窓口、七生支所で配布）をお読みになり、予防接種や副反応について理解したうえで接種を②母子健康手帳を持参③検温は当日会場で④車での来場はご遠慮を⑤体調の悪い時は見合わせ、体調の良い時に受ける **【問合せ先】** 健康課（☎581・4111）

ツベルクリン反応検査・BCG接種日程

会場	時間	ツベルクリン反応 判定・BCG接種
生活・保健センター	9：30～11：00	11月8日㈪
		11月10日㈬
平山地区センター	14：00～15：30	11月8日㈪
		11月10日㈬
福祉支援センター	14：00～15：30	11月9日㈫
		11月11日㈭

市民の健康守ります⑫

三師会から

以前は薬局・薬店にしか売っていなかった品物が最近コンビニなどでも並んでいるのを見て、「あれ、これって薬じゃなかったの?」という声や、「医薬品・医薬部外品の区別がわからない」という質問をよく耳にします。規制緩和政策やライフスタイルの変化により、一昔前より大幅に変化しました。確かにわかりにくい面があると思いますので、少し整理してみましょう。

医薬品は効能効果があり、用法用量が決められて表示されています。もちろん、処方せんにより使用するものはすべて医薬品です。医薬品は一般も医療用も薬剤師のいる薬局・薬店しか扱えません。

平成11年3月の規制緩和により、ドリンク剤、胃腸薬、消毒薬など15製品群の医薬品の一部が医薬部外品に移行しました。これらの医薬部外品はコンビニ、スーパーなどでも販売することができ、消費者にとってより身近で便利なものとなっています。しかし従来は医薬品だったものなので、服用方法・用量を守り、アレルギーなどに注意することが大事です。また誤った薬の飲み合わせ・食べ合わせなどの危険性もあります。

健康は自分で管理する時代になりましたが専門家のアドバイスが必要なものもあります。何かおかしいと感じたり、使い方がわからないことがありましたら使用を中断して薬局・薬剤師にお尋ねください。親身になって相談にのってくれますし、状況によっては医師の受診を勧めることもできます。かかりつけ薬局をご利用ください。

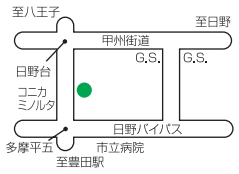
（健康課☎581・4111）

11月前期休日診療医

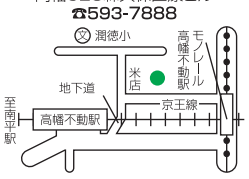
診療時間 9：00～12：00
13：00～17：00

3日

多摩平整形外科麻酔科（整・麻科）
多摩平5-4-3 ☎584-6806

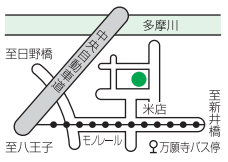


須賀小児科（児科）
高幡328森久保医療ビル
☎593-7888

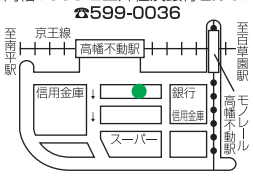


7日

土方クリニック（内・児・消科）
万願寺1-13-1 ☎587-7171

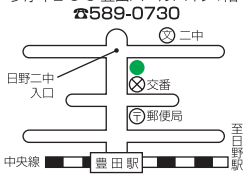


高幡駅前川崎クリニック（内・外・胃・肛門科）
高幡1000-2三井住友銀行ビル6F
☎599-0036



14日

堀井内科クリニック（胃・内科）
多摩平2-5-3 豊田パールハイツ1階
☎589-0730



井上クリニック（内科）
高幡145岡崎ビル201
☎593-8988

救急診療

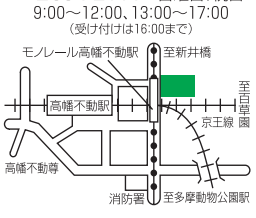
必ず保険証をご持参ください

休日準夜診療所（内科・小児科）

日野本町1-7-2 ☎584-1661
土曜・日曜日、祝日
19:30～22:30（受け付けは22:20まで）

休日歯科応急診療所

高幡1011（福祉支援センター内）
☎(内)594-2111 日曜日、祝日
9:00～12:00、13:00～17:00
（受け付けは16:00まで）



救急テレホンサービス

《24時間医療機関案内》

○日野消防署 ☎581-0119
○東京消防庁災害救急情報センター ☎521-2323
○東京都保健医療情報センター
ひまわり ☎03-5272-0303
外国人専用 ☎03-5285-8181
（9：00～20：00）

救急病院11月前期宿日直予定表

☼…昼 ☽…夜 ※外科系一般とは、外科・整形外科・脳神経外科をいいます
（注）診療科目は変更される場合があります。事前に急患テレホンセンター（日野消防署☎581－0119）へ問い合わせを

病院名＼日	1(月)	2(火)	3(祝)	4(木)	5(金)	6(土)	7(日)	8(月)	9(火)	10(水)	11(木)	12(金)	13(土)	14(日)	15(月)
市立病院 ☎581-2677	内科	小児科	☼内科 ☽内科	小児科	内科	☼内科 ☽小児科	☼内科 ☽内科	小児科	内科	小児科	内科	小児科	☼内科 ☽内科	☼内科 ☽小児科	内科
	外科	耳鼻咽喉科	☼外科系一般 ☽外科系一般	整形外科	眼科	☼外科系一般 ☽外科系一般	☼外科系一般 ☽外科系一般	皮膚科	耳鼻咽喉科	眼科	脳神経外科	整形外科	☼外科系一般 ☽外科系一般	☼外科系一般 ☽外科系一般	泌尿器科
	産婦人科														
花輪病院 ☎582-0061	外科	内科	☼外科 ☽外科	内科	内科	内・外科	☼内・外科 ☽内・外科	外科	内科	外科	内科	内科	内科	☼内科 ☽内科	外科