

保健・医療

パワリハビリテーション第2期(7月9日)募集説明会
申し込み制となりますので説明会にて申込用紙を配布します。説明会に出席できない方はご相談ください。

説明会
「日時」6月7日(月)午前10時～11時「会場」生活・保健センター「内容」事業の説明、申し込みについて

開催
「日程」毎週月曜・木曜日(全22回)午後1時30分～3時「内容」マシントレーニング「対象」次のすべてに該当する方①要介護認定で「非該当」「要支援」の判定を受けた概ね65歳～75歳の方②トレーニングを行ううえで、身体的に支障のない方③オリエンテーションに参加し、週2回通える方 送迎はありません④パワリハビリテーションへの意欲があり、家族等の協力を得られる方 ボランティアも募集中「定員」15人「問合せ先」健康課(☎581・4111)

ポリオ予防接種
「日程・会場」①生活・保健センター：6月11日(金)・14日(月)・21日(日)②福祉支援センター：6月15日(火)・18日(金)③勤労・青年会館：6月16日(水)④平山地区センター：6月17日(木) 対象者は直接会場へ。車での来場は遠慮を「時間」午後2時～2時45分「対象」生後3カ月～7歳6カ月未満(接種当日)で過去2回接種していないお子さん「接種方法」6週間以上の間隔をあけて、ワクチンを2回飲む「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検温は接種会場で実施④体調の悪い時は見合わせる「問合せ先」健康課(☎581・4111)

子宮がん検診(16年度前期)
「内容」子宮内の細胞を採取。約3週間後に結果通知「対象」①頸がん検診：市内在住の30歳以上の女性(4月1日現在)前回の子宮がん検診(1月～3月)を受けた方は受診できません②体がん検診：①の受診者のうち、医師が必要と認める方「受診方法」6月15日(火)～7月31日(土)、指定医療機関(左表参照)で直接受診「注意」①受診前日に膈内は洗わない②受診2～3日前から性生活は避ける③最近の生理日を確認「問合せ先」健康課(☎581・4111)

腰痛予防教室
腰痛予防の運動や良い姿勢、腰痛になりにくい生活習慣を学びませんか。
「日時」6月18日(金)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「申込み先」健康課(☎581・4111)

ベビーマッサージ
「日時」6月18日(金)・25日(金)午後3時～4時30分「会場」西部子ども家庭支援センターほほえみ「対象」3カ月～5カ月児と保護者 2日間とも参加できる方「定員」10人「申込み先」6月7日(月)午前9時から電話で西部子ども家庭支援センター(☎589・1262)へ

健診が変わります!
今年度から健診内容や実施時期が変更になるものがあります。ご注意ください。
高齢者健診前立腺がん検診がはじまります
65歳の誕生日を迎えた男性は希望により1千円の自己負担で受診できます。

医療機関名	検診日・検診時間
大川産婦人科 多摩平3-14-4 ☎586-1061	月～土 9:00～12:00 月・水・土 14:00～16:00
加来産婦人科 日野2949-4 ☎581-5230	月～土 9:00～11:30 月～金 14:00～16:00
堀田診療所 多摩平6-5-1 ☎581-3035	月～土 10:15～11:15 月～金 15:30～17:00
三沢台診療所 三沢2-12-13 ☎592-0466	火・金 9:00～12:00 火・金 14:00～16:00
市立病院 多摩平4-3-1 ☎581-2677	月・火・水・金 8:30～11:00 ※一般外来の診療時間内で実施

元氣 簡単朝ごはんクッキング
「日時」6月9日(水)午前10時～11時30分「会場」生活・保健センター「内容」さつと作れる朝

食と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(☎581・4111)
「問合せ先」健康課(☎581・4111)

高脂血症予防クッキング教室
「日時」6月17日(木)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「対象」高コレステロールや高中性脂肪などの生活習慣病予防を考えている方やその家族「定員」先着24人 以前受講された方は遠慮を「申込み先」健康課(☎581・4111)

腰痛予防教室
腰痛予防の運動や良い姿勢、腰痛になりにくい生活習慣を学びませんか。
「日時」6月18日(金)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「申込み先」健康課(☎581・4111)

ベビーマッサージ
「日時」6月18日(金)・25日(金)午後3時～4時30分「会場」西部子ども家庭支援センターほほえみ「対象」3カ月～5カ月児と保護者 2日間とも参加できる方「定員」10人「申込み先」6月7日(月)午前9時から電話で西部子ども家庭支援センター(☎589・1262)へ

健診が変わります!
今年度から健診内容や実施時期が変更になるものがあります。ご注意ください。
高齢者健診前立腺がん検診がはじまります
65歳の誕生日を迎えた男性は希望により1千円の自己負担で受診できます。

医療機関名	検診日・検診時間
大川産婦人科 多摩平3-14-4 ☎586-1061	月～土 9:00～12:00 月・水・土 14:00～16:00
加来産婦人科 日野2949-4 ☎581-5230	月～土 9:00～11:30 月～金 14:00～16:00
堀田診療所 多摩平6-5-1 ☎581-3035	月～土 10:15～11:15 月～金 15:30～17:00
三沢台診療所 三沢2-12-13 ☎592-0466	火・金 9:00～12:00 火・金 14:00～16:00
市立病院 多摩平4-3-1 ☎581-2677	月・火・水・金 8:30～11:00 ※一般外来の診療時間内で実施

元氣 簡単朝ごはんクッキング
「日時」6月9日(水)午前10時～11時30分「会場」生活・保健センター「内容」さつと作れる朝

6月前期休日診療医

診療時間 9:00～12:00 13:00～17:00

6日

くちら整形外科(整・外科) 野田医院(整・外・皮・内科)
日野台5-19-2 ☎583-6515 豊田3-27-8 ☎581-0435

13日

多摩平小児科(児科) 高幡耳鼻咽喉科(耳鼻科)
多摩平7-6-3 ☎584-6002 高幡1001-8 久野第2ビル4階 ☎592-5467

生活習慣病健診・乳がん検診の実施時期が年2回に
生活習慣病健診：7月・11月
乳がん検診：5月・6月・9月
10月 生活習慣病健診は、締め切りしました。乳がん検診の詳細は、5月1日号・8月1日号の広報をご覧ください。
「問合せ先」健康課(☎581・4111)

市民の健康を守ります

暑くなると食中毒が起きやすくなります。特に生鮮食品によるものが多くあります。昔の人はそのため食品の保存に心を配り、塩漬け・酢漬け・天日干し等によって食品に細菌が増えないようにしていました。冷蔵庫の普及は、生鮮食品の保存に大いに貢献し、私たちは暑い夏でも生魚や肉類や乳製品を安心して食べられるようになりました。

しかし、食中毒は現在でも毎年起こっています。食中毒予防の三原則は「食品に菌をつけない」「菌を増殖させない」「加熱殺菌する」です。食中毒の原因には細菌とウイルスがあり、細菌性には感染型のもとの毒素型のものがあります。感染型食中毒のほとんどは加熱によって防げますが、

「食品に菌をつけない」ということなのです。食品を調理する人は手指を清潔にしましょう。調理器具、特にまな板を清潔にしましょう。食品は賞味期限を良く見て食べるようにしましょう。肉・魚・牛乳・卵を生のまま室温放置しないようにしましょう。特に卵の割り置きは危ないと言われてます。また、手指に化膿した傷のある人は、生鮮食品の調理はしないほうが良いでしょう。(健康課☎581・4111)

毒素型のもの、ある種の細菌は耐熱性があり、加熱しても防ぐことができません。また、ある種の菌は0℃以下でも増殖できるので、冷蔵庫内でも増殖して食中毒を引き起こします。一番大事なことは「食品に菌をつけない」ということです。

食品を調理する人は手指を清潔にしましょう。調理器具、特にまな板を清潔にしましょう。食品は賞味期限を良く見て食べるようにしましょう。肉・魚・牛乳・卵を生のまま室温放置しないようにしましょう。特に卵の割り置きは危ないと言われてます。また、手指に化膿した傷のある人は、生鮮食品の調理はしないほうが良いでしょう。(健康課☎581・4111)

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) 至立川駅

休日歯科応急診療所 高幡1011(福祉支援センター内) ☎594-2111 日曜日、祝日 9:00～12:00、13:00～17:00(受け付けは16:00まで) 至高幡不動駅

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6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☎581-0119)へ問い合わせを

病院名	日	1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	6(日)	7(月)	8(火)	9(水)	10(木)	11(金)	12(土)	13(日)	14(月)	15(火)
市立病院 ☎581-2677	内科	内	小児科	内	小児科	☼☼内内科	☼☼内小児科	内	小児科	内	小児科	内	☼☼内小児科	☼☼内内科	小児科	内
	耳鼻咽喉科	科	科	科	科	☼☼外科系一般	☼☼外科系一般	科	科	科	科	科	☼☼外科系一般	☼☼外科系一般	科	科
花輪病院 ☎582-0061	外科	外	内	内	内	内	☼☼内内科	外	外	内	内	内	内	☼☼内内科	外	外
	内科	科	科	科	科	科	科	科	科	科	科	科	科	☼☼外外科	科	科