



### 第3回 栄養料理講習会

基本健康診査を受けて、生活習慣の改善を指摘された方など、ぜひご参加下さい。  
栄養士が年末年始の食生活について調理実習を交えてお話しします。

日時 12月17日(火) 午前10時～午後1時30分  
場所 中央公民館  
講師 高森恵美子氏(管理栄養士)

定員 30名(先着順)  
持ち物 エプロン・ふきん・三角巾・健康手帳(お持ちのかた)

申込み 12月3日(火) 午前8時30分  
8時30分から電話で健康課へ

※当講習会は、年4回開催しますが、なるべく多くのかたに参加していただくため、初めて受講されるかたを優先とし、2回までの受講を上限とします。



### 講演会

「生活習慣病とタバコに関連についてよく知ろう」

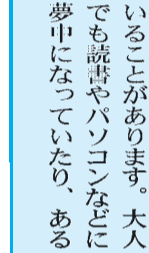
タバコの影響は、肺がんだけでなく生活習慣病の原因になっていることは、あまり知られていません。その関連について、わかりやすく講演します。



問い合わせ 健康課

日時 12月19日(木) 午後1時30分～3時30分  
場所 市民センター別館  
講師 片桐佐和子氏(東京都多摩老人医療センター呼吸器科医師)

定員 30名(先着順)  
持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちのかた)



### 歯の健康

皆さん、歯ぎしりの経験はありませんか。松井選手が三冠王をとれなくて、歯ぎしりするほど悔しかったかたも多かったと思います。が、本当に歯ぎしりをしていて自分気がつくかたは、どれくらいいらっしゃるでしょうか。

歯ぎしりというのは、昼夜を問わず、無意識のうちに出る歯と下の歯を擦り合わせることで、かみ締めたりするときに、よくギリギリと音をたてて歯ぎしりをしていくことがあります。大人でも読書やパソコンなどに夢中になっていたり、ある

### 歯ぎしりのはなし

歯ぎしりの経験はあります。松井選手が三冠王をとれなくて、歯ぎしりするほど悔しかったかたも多かったと思います。が、本当に歯ぎしりをしていて自分気がつくかたは、どれくらいいらっしゃるでしょうか。

歯ぎしりというのは、昼夜を問わず、無意識のうちに出る歯と下の歯を擦り合わせることで、かみ締めたりするときに、よくギリギリと音をたてて歯ぎしりをしていくことがあります。大人でも読書やパソコンなどに夢中になっていたり、ある



かみ合わせの問題はなくても、歯ぎしりの出る場合は、ストレスが原因になっていることがあります。からだの調子が悪かったり、疲れがたまっているかたは、歯を

歯ぎしりというのは、昼夜を問わず、無意識のうちに出る歯と下の歯を擦り合わせることで、かみ締めたりするときに、よくギリギリと音をたてて歯ぎしりをしていくことがあります。大人でも読書やパソコンなどに夢中になっていたり、ある

支えている骨が破壊されて、歯がグラグラと揺れてきたりします。また、あごの関節にも重い負担をかけて、口が開けづらくなったり、痛みが出たりすることがあります。頭痛と関係していることもあります。ある調査によれば、寝ている間の歯ぎしりの力は、ご飯を食べているときのかむ力よりも強いそうです。そんな強い力で歯ぎしりしていれば、歯に負担がかかるのも無理はありません。



日常生活に困るような症状になる前に、一度かかりつけの歯医者に相談してみたいかがでしょうか。

歯ぎしりというのは、昼夜を問わず、無意識のうちに出る歯と下の歯を擦り合わせることで、かみ締めたりするときに、よくギリギリと音をたてて歯ぎしりをしていくことがあります。大人でも読書やパソコンなどに夢中になっていたり、ある

支えている骨が破壊されて、歯がグラグラと揺れてきたりします。また、あごの関節にも重い負担をかけて、口が開けづらくなったり、痛みが出たりすることがあります。頭痛と関係していることもあります。ある調査によれば、寝ている間の歯ぎしりの力は、ご飯を食べているときのかむ力よりも強いそうです。そんな強い力で歯ぎしりしていれば、歯に負担がかかるのも無理はありません。

**健康課から(☎393・5111) 郵送申込みは ☎189-8501本町1-2-3健康課へ**

**胃・大腸がんセット検診 後期15年2月分(車検診)**

対象 35歳以上の市内在住のかた(胃を治療中、又は切除されたかたはご遠慮下さい。)

日時 15年2月4日(火)・6日(木)・18日(火) いずれも午前9時～11時

場所 (仮称)保健福祉総合センター1階

定員 各日50名(先着順)

内容 問診・X線間接撮影・大腸がん検診(検便方式)

申込み 往復はがきに①検診名、②検診希望日を第3希望まで、③氏名・ふりがな・性別、④生年月日・年齢、⑤住所、⑥電話番号を明記し、12月16日(必着)までに郵送で健康課へ

**大腸がん検診**

日本では食生活の欧米化に伴い、近年大腸がんが増加しています。この機会にぜひ、検診をご利用下さい。

対象 40歳以上の市内在住のかた

期間 15年2月3日(月)～28日(金)に検便容器を健康課へ直接お持ち下さい(土・日曜日・祝日を除く)

※申込み後、15年1月下旬に検便容器を郵送します。

定員 400名(先着順)

内容 便潜血検査

申込み はがきに①検診名、②氏名・ふりがな・性別、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号を明記し、12月20日(必着)までに郵送で健康課へ

**乳がん検診(追加募集)**

対象 30歳以上の市内在住の女性※節目(昭和16・21・26・31・36年生まれ)のかたは、すでに個別通知しています。通知がなかったかたはご連絡下さい。

期間 12月2日(月)～15年1月31日(金)

場所 市指定医療機関(下表参照)

定員 200名(先着順)

内容 問診・視診・触診

申込み 往復はがきに①検診名、②氏名・ふりがな、③生年月日・年齢、④住所、⑤電話番号を明記し、15年1月20日(必着)までに郵送で健康課へ

乳がん検診指定医療機関	
川口クリニック	オーク・クリニック
武谷ひまわりウイメンズクリニック	上原外科医院
北多摩生協診療所	久米川診療所
今井クリニック	福田医院
むらせ医院	荒井産婦人科
新秋津前村クリニック	スズキ多摩記念病院
栗原医院	西武中央病院
恩多町診療所	富士見クリニック
千保産婦人科	堀口産婦人科
関根医院	美住クリニック
久米川病院	栗須医院
緑風荘病院	田村医院
前村小児科医院	東京白十字病院
門馬医院	新山手病院
杣山医院	岩下医院

**高齢者健康栄養相談**

○萩山憩いの家=15年1月9日(木) 午前10時～正午・午後1時～3時

内容 保健師・栄養士による健康相談、介護に関する相談、血圧・みそ汁塩分測定等

持ち物 よくかきませたまそ汁大さじ2～3杯(塩分測定希望者)・健康手帳と基本健康診査の結果(お持ちのかた)

※申込み不要、直接会場へ

**妊婦歯科健診**

日時 15年1月6日(月) 午後1時30分～3時

場所 (仮称)保健福祉総合センター2階

定員 20名(先着順)

内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談

持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳

申込み 12月5日(木) 午前8時30分から電話で健康課へ

**むし歯予防教室**

対象 12年7月、13年1月・7月、14年1月生まれのお子さん

○市民センター別館=12月25日(水) 午前10時～11時30分(受付は午前9時45分～10時)

定員 30名(先着順)

※教室受講終了のかたには、後日予約制で歯科健診、希望者には予防処置(フッ素塗布・と銀法)を行ないます。

持ち物 筆記用具、母子手帳

申込み 12月5日(木) 午前8時30分から電話で健康課へ

**ピーパー学級**

対象 4歳半～5歳位のお子さんと保護者

○市民センター別館=12月25日(水) 午後1時30分～3時30分

定員 30組(先着順)

内容 親子で楽しくむし歯について勉強したり、歯磨きの練習をします(歯科医師による歯科健診はありません)

持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ(親子分)、母子手帳

申込み 12月5日(木) 午前8時30分から電話で健康課へ

**多摩東村山保健所 ☎394・3111**

★場所はすべて同保健所

**小さく生まれたお子さんの会**

内容 親子で遊んだり、お話をする会です

日時 12月10日(火) 午前11時～午後1時

申込み 電話で同保健所へ

**酒害相談**

内容 お酒のことでお困りの本人、ご家族を対象とした個別相談

日時 12月6日(金) 午後1時30分～3時

申込み 電話で同保健所へ

**精神保健相談**

内容 不眠や対人関係などの悩みを持つかたとそのご家族を対象に、専門医・保健師が相談に応じます

日時 12月11日(水)・19日(木) 午後1時30分～3時

申込み 電話で同保健所へ

**心を病むかたと生活しているかたの家族教室**

日時 12月13日(金) 午後1時30分～3時30分

参加方法 直接会場へ(初回のかたは、事前に同保健所へお問い合わせ下さい)

**痴呆老人相談**

内容 痴呆でお悩みのご家族を対象に、専門医・保健師が相談に応じます

日時 12月18日(水) 午後1時30分～3時

申込み 電話で同保健所へ

**網膜色素変性症の講演会**

日時 12月7日(土) 午後2時30分～4時30分

対象 網膜色素変性症のかたとご家族

講師 早川むつ子氏(眼科医師)

申込み 電話で同保健所へ

**犬・ねこは責任と愛情をもって飼いましょう**

○ふんの始末は、飼い主が必ず処理しましょう。

○散歩に出かける時は、必ず引き綱を付けましょう。

○公園等では、犬が嫌いな人や怖いと感じる人もいますので、放して遊ばせたりしないで下さい。

**[テレホンサービス]**

広域的な休日診療や夜間診療(眼科・耳鼻科・歯科等)、その他については、東村山消防署テレホンサービス(☎391・0119)、東京消防庁テレホンサービス(☎042・521・2323)へ

東京都指定救急病院			
スズキ多摩記念病院	栄町 3-7-13	396-0221	
緑風荘病院	萩山町 3-31-1	392-1101	
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511	
多摩老人医療センター	青葉町 1-7-1	396-3811	
西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811	
新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425	

休日歯科応急診療所(12月分)				
月日	診療所名	所在地	電話番号	
12月1日	鈴木歯科医院	秋津町5-36-38	397-4184	
12月8日	千田歯科医院	萩山町2-1-33	394-4488	
12月15日	久米川歯科医院	栄町2-10-18 今井ビル4F	395-2306	
12月22日	高橋歯科医院	栄町2-19-27	391-1066	
12月23日	田中歯科医院	本町4-17-14	391-2351	
12月29日	山口歯科医院	野口町1-17-7	395-0178	
12月30日	さかえ歯科医院	恩多町3-37-33 高橋ビル1F	392-3560	
12月31日	本町歯科医院	本町3-6-1	393-8283	

時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診)

**休日・休日準夜応急診療所**

～受診する時は健康保険証を忘れずに～

日曜日、祝休日に急に体の具合が悪くなり、救急車を利用するまでもないが、早く医師の診察を受ける必要のあるかたは、次の医療機関をご利用下さい。

休日応急診療所		
診療所名	所在地	電話番号
久米川病院	萩山町 3-3-10	393-5511
西武中央病院	富士見町 1-1-43	393-1811
新山手病院	諏訪町 3-6-1	391-1425

時間 午後6時～9時45分

会場 市民センター別館内(本町1-1-1)

☎394・6900

**休日準夜応急診療所**

時間 午前9時～午後5時