

健康課から (☎393-5111代表)
郵送申込みは☎189-8501健康課へ

ハローベビークラス (平日)

対象 妊娠中で安定期のかたとその家族
 場所 いきいきプラザ2階 (6/17はいきいきプラザ1階)

日程	時間	内容
6月3日 (火)		先輩ママとの交流 妊娠中の気持ちの変化
6月9日 (月)	午後1時15分～4時	妊娠中からの食生活 母と子の歯の健康 赤ちゃんのおふろ
6月17日 (火)		出産の進み方 呼吸法 妊婦体操

持ち物 母子手帳、筆記用具 (6/9は歯ブラシ、コップ、手鏡)
 講師 心理相談員、歯科衛生士、助産師ほか
 ※申込み不要、直接会場へ

ハローベビークラス (土曜日)

対象 出産予定日が9・10月で妊娠経過が順調なかたとそのパートナー
 日時 6月28日 (土) 午前10時～午後0時30分 (受付は午前9時45分から)
 場所 いきいきプラザ2階
 内容 赤ちゃんの保育、おふろの入れ方、先輩パパとの交流
 定員 先着25組
 持ち物 母子手帳
 講師 子育てアドバイザー、保健師ほか
 申込み 電子申請 (市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回) 又ははがき (1組1枚) に①教室名、②お二人の氏名、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、5月20日 (火) から健康課へ

妊婦歯科健診

日時 6月23日 (月) 午後1時30分～3時 (受付は午後1時15分～2時)
 場所 いきいきプラザ2階
 内容 歯科健診、歯科相談、保健・栄養相談
 定員 先着20名
 持ち物 歯ブラシ、タオル、コップ、母子手帳
 申込み 電子申請 (市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回) 又ははがき (1人1枚) に①教室名、②氏名、③住所、④電話番号、⑤出産予定日を明記し、5月20日 (火) から健康課へ

乳幼児健康診査

受付 午後0時40分～2時
 場所 いきいきプラザ2階

3～4か月児健康診査
 ○平成20年2月11日～29日生まれ=6月4日 (水)
 ○平成20年3月1日～20日生まれ=6月25日 (水)

1歳6か月児健康診査
 ○平成18年10月25日～11月12日生まれ=6月13日 (金)
 ○平成18年11月13日～30日生まれ=6月27日 (金)

3歳児健康診査
 ○平成17年4月21日～5月10日生まれ=6月11日 (水)
 ○平成17年5月11日～31日生まれ=6月18日 (水)
 ※対象者には個別に通知します。通知のないかたは健康課へお問い合わせください。

BCG接種

対象 生後6か月未満のお子さん
 ○東京白十字病院健康管理センター=6月14日 (土)
 受付 午後2時から
 定員 先着40名 (予約制)
 ※当日の正午までに電話で同病院 (☎393-7486) へ
 ○いきいきプラザ2階=6月20日 (金)
 受付 午後1時30分～3時
 ※対象者には3～4か月児健康診査のお知らせとあわせて個別に通知します。

幼児食講習会

対象 平成18年9月～19年3月生まれのお子さん
 日時 6月26日 (木) 午前10時～正午 (受付は午前9時45分～10時)
 場所 いきいきプラザ2階
 内容 離乳食完了期から幼児食にかけての栄養の話と試食
 定員 先着15組
 持ち物 母子手帳、タオル
 申込み 電子申請 (市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1組1回) 又ははがき (1組1枚) に①教室名、②お子さんの氏名、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、5月20日 (火) から健康課へ

生活機能評価の対象・実施方法

対象	実施方法
※いずれも要支援・要介護認定を受けていないことが要件となります。	
①75歳以上の後期高齢者 (長寿) 医療制度加入者	東京都後期高齢者医療広域連合が実施する健康診査と同時実施
②65歳～74歳の国民健康保険加入者	保険年金課が実施する特定健康診査と同時実施
③65歳以上で①・②に該当しないかた	生活機能評価 (介護予防健診) のみ単独実施

生活機能評価 (介護予防健診) を実施します

高齢者のかたが、できるだけ介護が必要な状態にならなく、健康でいきいきとした生活を送るためには、老化による生活機能の低下を早期に発見・予防することが大切です。

そこで、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていないかたを対象に、生活機能評価 (介護予防健診) を実施します。ぜひ受診してください。

健診内容 基本チェックリスト (問診)、身体計測、診察及び基本チェックリストで一定の基準を満たしたかたのみ貧血検査、血清アル

隠れ糖尿病 について

最近、糖尿病が日本社会で急増しており、その早期発見と改善が強く求められています。健診等で朝食を抜いて測定する空腹時血糖値は正常なのに、食後の血糖値が異常に上昇する状態を隠れ糖尿病といいますが、これは糖尿病予備軍と考えられています。空腹時血糖値が正常なのに見逃されがちです。

糖尿病特有の三大合併症である糖尿病網膜症・糖尿病性腎症・糖尿病性神経障害

食後高血糖には、肥満のかたや、親族に糖尿病患者がいるかたがなりやすいようです。また、もともと農耕民族だった日本人は、血糖値を正常に保つ働きをするインスリンというホルモンの食後の分泌が、欧米人に比べて低いいため、食後高血糖になりやすい性質をもっています。

食生活の欧米化 (高脂肪食) と運動不足のため、40歳を過ぎたころから食後高血糖のかたが増えるといわれます。また、そのようなかたは、しばしば脂質異常症 (高脂血症) や高血圧を合併し、さらに動脈硬化を悪化させる傾向があります。早期のうちに隠れ糖尿病を発見し、高脂肪食や運動不足を改善して、重大な合併症にならないよう予防する必要があります。

東村山市医師会

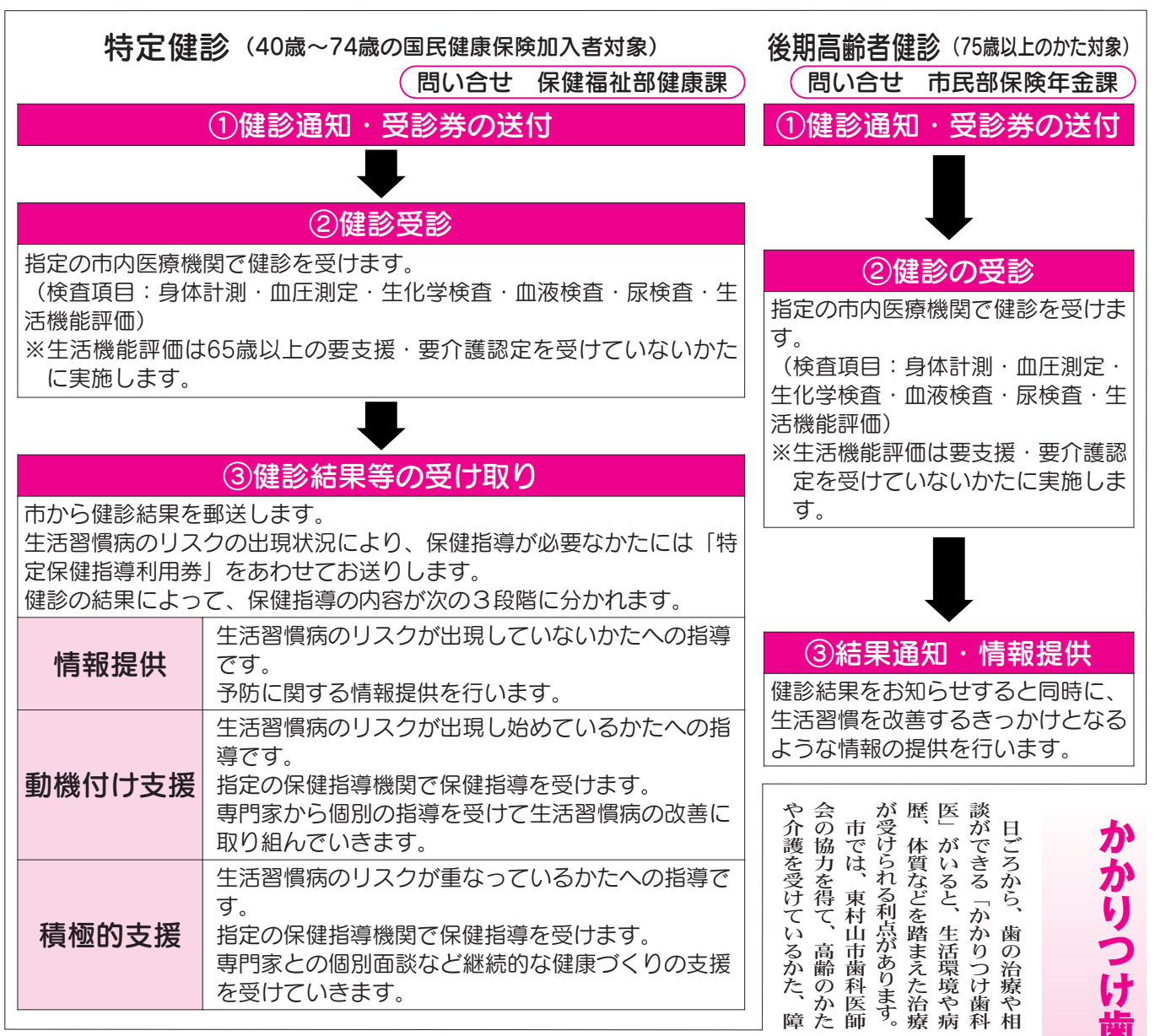
プミン検査、心電図検査
 対象者・実施方法 左上表のとおり
 実施機関 市内指定医療機関
 ※詳細は問い合わせ先へ
 申込み 左上表の①・②に該当するかたはお申込みは不要です。左上表の③に該当するかたは6月2日 (月) ～10月20日 (月) までに直接又は電話、電子申請 (市のホームページの「ネット申請」からアクセス、1人1回) で高齢介護課 (いきいきプラザ1階) へ問い合わせ 保健福祉部高齢介護課

特定健診・後期高齢者 (長寿) 健診を実施します

従来の基本健康診査が廃止となり、平成20年度から新たにメタボリックシンドローム (内臓脂肪症候群) の早期発見・予防を目的とする「特定健診」・「後期高齢者健診」が始まります。(下図参照)

国民健康保険に加入している40歳以上のかたには、市より6月中に通知及び受診券を送付する予定です。社会保険等その他の保険に加入しているかたには保険者 (保険証の発行元) より通知等があります。

問い合わせ 保健福祉部健康課
 ・市民部保険年金課



受付状況 (4月分・件)

内容	郵送	FAX	Eメール
事業への提言	0	0	6
施設への提言	1	1	0
道路・川・公園	2	0	1
環境	1	0	0
職員の対応	2	0	1
その他	4	0	20
合計	10	1	28

市長への手紙

日ごろから、歯の治療や相談ができる「かかりつけ歯科医」がいると、生活環境や病歴、体質などを踏まえた治療が受けられる利点があります。市では、東村山市歯科医師会の協力を得て、高齢のかたや介護を受けているかた、障害のあるかた等近隣の歯科医にかかれなにかたに、地域の歯科診療所を紹介しています。対象となるかたの事情により、通院や訪問治療が可能で、また、必要に応じて専門医療機関への紹介等を行っています。歯や口の健康について気になるかたは、健康課へお問い合わせください。

保健福祉部健康課

