



骨密度の測定を してみませんか

第24回「市民健康のつどい」で骨密度の測定を行います。測定後には、指導・相談等も行いますので、ぜひご応募ください。なお、医師による診断は行いませんので、ご注意ください。

日程 11月8日(土)・9日(日) 各日午前・午後の計4回
場所 いきいきプラザ2階
対象 市内在住の15歳以上のかた
定員 先着300名程度
費用 無料

申し込み 往復はがき(1人1枚)に「骨密度測定参加希望・住所・氏名(ふりがな)・性別・生年月日・年齢・電話番号・希望日と午前・午後の別を明記し、10月24日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ
※返信宛先等必ず記入
お問い合わせ 保健福祉部健康課

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

肺がん検診

対象 昭和43年12月31日以前に生まれた市内在住のかた
※次のいずれかに該当するかたは、特に受診をお勧めします。
①1日の喫煙本数×喫煙年数が600本以上のかた
②6か月以内に血痰があったかた
③1か月以上、咳や痰が続くかた
期間 11月1日(土)～12月27日(土)
場所 久米川病院(萩山町3-3-10) 新山手病院(諏訪町3-6-1)
内容 問診、X線直接撮影、喀痰細胞診(医師が必要と認めたかた)
定員 先着400名
費用 1,000円
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「肺がん検診」、②氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、10月6日(月)から健康課へ

成人歯科健康診査

対象 昭和43年12月31日以前に生まれた市内在住のかた
期間 10月31日(金)まで
場所 市内指定医療機関
内容 むし歯・歯周病のチェックほか
定員 先着500名
費用 無料
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「成人歯科健康診査」、②氏名(ふりがな)、③生年月日、④住所、⑤電話番号を明記し、10月20日(月)までに健康課へ

乳児学級

対象 ①歯科編=生後9～11か月ごろのお子さんの保護者、②栄養編=生後6～8か月ごろのお子さんの保護者

コース	日時
①歯科編	10月14日(火) 午前10時20分～11時30分(受付は午前10時から)
②栄養編	10月28日(火)

場所 いきいきプラザ2階
内容 ①は歯科衛生士による歯の話・手入れの仕方、②は栄養士による離乳食の進め方の話
※申込み不要、直接会場へ

胃・大腸がんセット検診(車検診)

対象 昭和48年12月31日以前に生まれた市内在住のかた
※胃を治療中、又は切除したかたはご遠慮ください。
日程 12月1日(月)・4日(木)・9日(火)・11日(木)・16日(火)
時間 午前9時～11時
場所 いきいきプラザ1階
内容 問診、胃のレントゲン撮影(バリウム)、大腸がん検診(検便方式)
定員 各日先着50名
費用 1,500円
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)又は往復はがき(1人1枚)に①「胃・大腸がんセット検診」、②検診希望日(第2希望まで)、③氏名(ふりがな)、④生年月日、⑤住所、⑥電話番号を明記し、10月6日(月)から健康課へ

乳幼児子育て相談

対象 6歳位まで
日程 10月14日(火)・28日(火)
時間 午前10時～11時30分・午後1時～2時30分
場所 いきいきプラザ2階
内容 ①育児・栄養・歯科相談、②身長・体重測定
持ち物 母子手帳
申込み ①は前日までに電話で健康課へ、②は申込み不要、直接会場へ

急性灰白髄炎予防接種(生ポリオワクチン)

対象 生後3か月～7歳6か月未満で、まだ2回投与されていないお子さん
日程 10月6日(月)・20日(月)
受付 午前9時30分～11時30分
場所 いきいきプラザ2階
持ち物 母子手帳、予診票
※下痢・発熱の場合は受けられません。
※予診票は、乳幼児健康診査(3～4か月児健康診査)の受診時にお渡ししています。
※詳細は健康課へお問い合わせください。

乳がんの予防・啓発

「ピンクリボン キャンペーン ひがしむらやま 2008」

「ピンクリボン」は、乳がんの早期発見・早期治療の大切さを伝える世界共通のシンボルマークです。
映画「私の胸の思い出」を上映するほか、自己検診法のミニ講話も行います。(記念グッズのプレゼントあり)
「予防啓発映画の上映」
※参加無料、直接会場へ
場所 市役所駐車場
日時 10月15日(水) 午後1時～3時
対象 市内在住のかた
定員 各部先着60名
入場料 無料
申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・希望日・時間(午前又は午後の部)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、10月15日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ
※返信宛先等必ず記入
お問い合わせ 保健福祉部健康課



市では今年、都や保健所と共催で乳がんの予防啓発に関するキャンペーンを実施します。ぜひご参加ください。
乳がん予防啓発リーフレットの配布
日時 10月14日(火) 午後3時～4時
場所 久米川駅前口広場

日程 10月30日(木)・31日(金)
時間 午前の部 午前10時～正午、午後の部 午後1時～3時
場所 マルチメディアホール(いきいきプラザ3階)
対象 市内在住のかた
定員 各部先着60名
入場料 無料
申込み 往復はがき(1人1枚)に講座名・希望日・時間(午前又は午後の部)・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、10月15日(消印有効)までに〒189-8501健康課へ
※返信宛先等必ず記入
お問い合わせ 保健福祉部健康課

第27回 北川クリーンアップ 作戦にご参加ください

環境保全活動の一環として、市民の皆さんとともに北川の清掃作業を実施します。多くのかたの参加とご協力をお願いします。

日時 10月19日(日) 午前10時～正午(雨天中止)

集合場所 北山小学校西側 大関橋付近、又は精心幼稚園前
※ゴム長靴・ゴム手袋など作業ができる服装でお越しください。
主催 北川クリーンアップ実行委員会
共催 東村山市
問い合わせ 都市整備部みどり公園課

歯の健康

面倒くさい!?

先ごろ、財団法人健康・体力づくり事業財団が平成19年度に実施した「健康知識と行動のちがはく度調査」の結果が発表されました。体に良いとわかっていのに、行動が伴わない「面倒くさい」が一番多い理由です。

むし歯や歯周病は、初期の段階では痛みなどが出ず、気づかないうちにひどくなってしまうことがあります。また、

デンタルフロス(糸ようじ)の使用が堂々上位に入りました。歯科に関する項目は8割以上の人が体に良いとわかっているのに、いつも実行していないと答えた人は3割に満たないのです。

実践しない理由にも私はショックを受けました。運動に関連する項目は「忙しい」が理由のトップだったのに対して、歯科に関する項目は「面倒くさい」が一番多い理由なのです。

むし歯や歯周病は、初期の段階では痛みなどが出ず、気づかないうちにひどくなってしまうことがあります。また、

歯ブラシだけの清掃では汚れの約半分しか取れていないため、むし歯や歯周病が進行してしまうのです。「わかっているんだけど」と言わずに、まずは始めてみませんか。私は毎日デンタルフロスを使用しますが、歯科医師だから使うのではありません。使おうとすっきり気持ちがいいですし、使わないと気持ちが悪いからです。歯科医院での健診は、早期発見・早期治療はもちろんなこと、定期的なクリーニングで口の中を快適に保つためでもあります。

東村山市歯科医師会

雨水浸透施設の設置に助成します

市では、湧水の復活や河川のはん濫防止及びより良い環境作りを目指し、雨水を地下に浸透させ有効活用する雨水浸透施設(個人向け住宅等の家屋の屋根に降った雨を地下に浸透させる、浸透ますなどの施設)を図1参照の設置費用の一部を助成します。

設置を希望されるかたは、市・下水道課又は市指定下水道工事店へお問い合わせください。

助成額 市が定める工事費の4分の3以内(限度額7万円)

助成の例 25cmの浸透ます(1個2万3千円)を4個設置する場合
○工事費 2万3千円×4個
＝9万2千円

○助成額 9万2千円×4分の3＝6万9千円
※差額の2万3千円は、自己負担額になります。
★詳細は問い合わせ先へお問い合わせ 都市整備部下水道課

図1

[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)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

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

日曜日や祝休日、夜間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状況であっても、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ください。

東京都指定救急病院			休日歯科応急診療所(10月分)			休日応急診療所			休日準夜応急診療所			
病院名	所在地	電話番号	月日	診療所名	所在地	電話番号	診療所名	所在地	電話番号	日時	会場	電話番号
緑風荘病院	萩山町3-31-1	392-1101	10月5日(日)	高橋歯科医院	富士見町3-11-39	391-3480	緑風荘病院(白曜日/小児科医在院)	萩山町3-31-1	392-1101(代表)	日曜日、祝休日 午後5時～10時(受付は午後9時45分まで)	いきいきプラザ1階	394-6900
久米川病院	萩山町3-3-10	393-5511	10月12日(日)	原歯科医院	栄町2-22-9	391-0323	多摩北部医療センター(白曜日/祝日/小児科医在院)	青葉町1-7-1	396-3811(代表)			
多摩北部医療センター	青葉町1-7-1	396-3811	10月13日(祝)	萩山歯科医院	萩山町1-3-9	348-8848						
新山手病院	諏訪町3-6-1	391-1425	10月19日(日)	かわせ歯科医院	久米川町3-30-25 JCKビル2F	393-4470						
			10月26日(日)	薄葉歯科医院	本町2-17-1	395-7464						

診療時間 午前9時～午後5時(正午～午後1時休診)
※案内図は、東村山市歯科医師会のホームページ(<http://members2.jcom.home.ne.jp/higashimurayama-da/>)からご覧になれます。