



げんき

詳しくは健康課 ☎77・0022へ。

【検診内容】

問診 身体測定
 生理学的検査 血圧測定
 検尿 血液検査(腎機能・肝機能・血糖・貧血・コレステロール等) 胸部レントゲン検査 心電図 肝炎ウイルス検査

【費用】

無料
 小児マヒ(ポリオ)・生ワクチンを投与

【対象】

40歳(昭和38年4月1日)～39歳(昭和33年4月1日)・45歳(昭和33年4月1日)・34歳(昭和31年4月1日)・50歳(昭和28年4月1日)・29歳(昭和31年4月1日)・55歳(昭和23年4月1日)・24歳(昭和31年4月1日)・60歳(昭和18年4月1日)・19歳(昭和31年4月1日)・65歳(昭和13年4月1日)・14歳(昭和31年4月1日)・70歳(昭和8年4月1日)・9歳(昭和31年4月1日)の方

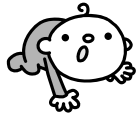
基本健康診査(節目)実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
東久留米団地診療所	上の原1-4-28-113	71-2628
篠原医院	金山町2-6-14	71-1431
武田クリニック	大門町1-1-24	77-5856
有地内科胃腸科外科	大門町2-6-2	71-0216
細井医院	東本町4-3	71-0130
石橋クリニック	東本町8-9	77-5566
福山内科クリニック	東本町16-2	70-9177
いくせ医院	新川町1-4-18	71-2304
尾崎医院	浅間町2-26-19	21-8138
高月内科クリニック	学園町1-14-32	21-2121
ひばりが丘診療所	学園町2-11-14	21-0973
清水胃腸科内科	本町1-1-11	72-8709
小笠原医院	本町1-2-3	71-0056
たかはしクリニック	本町2-3-4	79-1800
子田整形外科	本町3-1-1	75-0610
古谷消化器科内科	本町3-1-9	76-4100
富士見通り診療所	本町3-3-23	71-2291
山口内科呼吸器科クリニック	本町3-12-2	72-2386
間狩医院	本町4-17-10	71-5138
おざき内科循環器科クリニック	幸町4-2-1	77-0555
鹿島医院	南沢4-3-2	61-2967
鈴木クリニック	南沢5-18-50	60-8502
前沢医院	前沢2-10-9	71-0154
もんま医院	前沢5-30-16	73-3660
尾町内科クリニック	南町1-6-11	60-0531
滝山病院	滝山4-1-18	73-3311
長生医院	滝山7-3-17	73-1117
飯田医院	滝山7-15-16	72-8181
胃腸科内科松本クリニック	下里2-8-21	79-7171
大波外科胃腸科	下里7-6-2	73-7355

【対象】14年12月1日～15年11月30日に生まれた乳幼児
 また、90カ月未満の方で2回投与を受けていない方もこの機会にごとぞ

【日程・会場】

下表の通り。直接会場へ。時間はいずれも午後1時50分～2時45分(時間厳守)
 混雑が予想されますので、対象地域を指定し
 【持ち物】予診票、母子健康手帳、スリッパ(学校、スポーツセンターをご利用の方)
 予診票は各会場に用意してあります。
 【投与を受ける際の注意】
 体温は投与前日と当日に



測ってください。診察前にもう一度測ります。生ワクチンは6週間以上空けて2回服用します。会場へは必ず保護者同伴で【対象者で通知の届かない方および対象者以外の方】このワクチンは生後90カ月未満の方

ポリオ投与日程

日時	会場	地域
5月10日(月)	スポーツセンター	上の原、神宝町、金山町、大門町、新川町、浅間町
5月11日(火)	市民プラザホール	氷川台、東本町、本町、中央町一～二丁目
5月12日(水)	保健福祉センター	小山、幸町、中央町五～六丁目、八幡町、柳屋
5月13日(木)	第五小学校	学園町、ひばりが丘団地、中央町三～四丁目、南沢、南町
5月14日(金)	保健福祉センター	前沢、滝山、下里、野火止、弥生

会場への車の乗り入れはご遠慮ください。

体すっきりエアロビクス アクティブ運動教室

「肩こり」「イライラ」「いつもすっきりしない」などと感じている方、生活習慣病を予防したい方、運動は苦手だけれど何か始めてみたいという方と一緒に運動をしてみませんか。
 【内容】初心者にも無理のないエアロビクス・ストレッチ・リラクゼーションなど
 【日時】5月17日(月)午後1時45分～3時45分(受け付けは午後1時15分)

すこやかに美しく過ごすための料理講座

「栄養改善推進事業」テーマは「寒天ヘルシメニユー」。献立は「キャロット

いきいき健康家族

No.94 緑内障定期検診の重要性

緑内障とは、その人の目が耐え得る以上の目の圧力(眼圧)で視神経が傷つき、視野(見える範囲)が狭くなっていく病気です。失明原因の第2位に位置しています。緑内障の初期はほとんどの場合、無症状で末期に至るまで自覚症状がほとんどありません。2000年9月～2001年10月にかけて岐阜県多治見市において、日本の緑内障の大規模な調査が行われました。以前は40歳以上の「30人に1人」といわれた緑内障ですが、最新のこの調査によると、その数はもっと増えて、「17人に1人」となっています。2000年9月～2001年10月にかけて岐阜県多治見市において、日本の緑内障の大規模な調査が行われました。以前は40歳以上の「30人に1人」といわれた緑内障ですが、最新のこの調査によると、その数はもっと増えて、「17人に1人」となっています。2000年9月～2001年10月にかけて岐阜県多治見市において、日本の緑内障の大規模な調査が行われました。以前は40歳以上の「30人に1人」といわれた緑内障ですが、最新のこの調査によると、その数はもっと増えて、「17人に1人」となっています。

検査、視野計により視野の欠損の状態を調べる視野検査、視力検査等を行うことで総合的に判断します。緑内障の治療は、一度障害された視神経を元に戻す方法はなく、病気の進行を抑えることが目標となります。そのためには、眼圧を下げることが必要です。最初は点眼薬で眼圧を下げる治療を行つのが一般的です。点眼薬で眼圧を十分に下げることができない時は、レーザー手術や外科的手術を行います。緑内障の場合、悪化してしまつてから眼科医に行くのでは遅いのです。悪化する前にできるだけ早期に発見し、治療を開始することが大切です。少なくとも年に1～2回は眼科の定期検診を受けられることをお勧めいたします。(東久留米医師会)

「こはん、海老のテリヤキ又仕立て、五月わん、豆まめサラダ、ジンジャーゼリーほか。食材の都合により多少のメニュー変更もあります。」
 【日時・会場】5月12日(水)が中央公民館 20日(木)が福祉会館で、いずれも午前9時45分～午後1時
 【定員】24名
 【費用】400円程度
 【持ち物】エプロン・三角きん・ふきん2枚・台ふき1枚・筆記用具
 申し込みは5月6日(木)から電話で健康課へ。

神経芽細胞腫検査の中止

都では、生後6カ月の乳児に神経芽細胞腫の検査を行ってききましたが、この時期の検査で発見される神経芽細胞腫は自然に治ることが多いとの理由により厚生労働省から検査事業休止の通知を受け、11月から検査セットの配布を取り止めています。既に検査セットをお持ちの方は、検査用紙を送らずに破棄してください。詳しくは都健康局健康推進課 ☎03・5320・4372 または健康課へ。

市民プラザ ロビーコンサート

「ピアノ独奏」心の無言歌～言葉にならなくて～
 【日時】5月19日 水 午後零時20分～零時50分
 【会場】市役所1階屋内ひろば
 【出演】平原誠之氏(ピアノ)
 【曲目】ショパン「ノクターン」「幻想即興曲」、フランス・レイ「ある愛の歌」、森山直太郎「さくら」、ほか
 【入場料】無料
 詳しくはコミュニティ振興公社 ☎71・7210へ。

ガイド

「奥多摩 水と緑のふれあい館」150万人来館者御礼イベント
 「東京の水源地を訪ねて」をテーマとしたイベントの参加者を募集します。
 【イベント実施日等】6月1日(火)・4日(金) JR奥多摩駅前午前9時集合・午後4時解散
 【内容】柳沢峠ハイキングおよび小内河内ダム展望塔等の見学(ハイキング以外はバスで移動)
 【対象】各日とも3歳以上の都民50名(応募者多数の場合は抽選)
 【参加費】無料(奥多摩駅までの往復交通費は各自負担、昼食は各自持参)
 申し込みは、5月15日までに(消印有効)、往復はがきに参加希望日と参加者全員(1枚で5名まで)の住所、氏名、年齢・電話番号を明記し、〒198 0212、西多摩郡奥多摩町原5番地、奥多摩水と緑のふれあい館「イベント係」まで郵送。
 詳しくは同館イベント係 ☎0428・86・2731へ。
 アフリカへ毛布を送ってください
 アフリカは寒暖の差が激しく、毛布は現地の人にとり、一枚のオアシスになります。着のみのままの難民へも緊急救援毛布として配布されています。毛布集めを次の通り行いますので、皆さんの協力をお願いします。
 【日時】5月16日(日) 午前10時～午後3時
 【会場】市役所1階屋内ひろばおよび西部地域センター前広場
 詳しくは環境・福祉をすすめる会代表・森 ☎042・396・5021へ。