

保健・栄養講習会

カロリー計算なしのダイエット!

トを見つけてませんか?
▽1月31日(金)午前10時30分、午後0時30分、井口コミュニティセンターで。講師は健康推進課保健師と管理栄養士(調理実習はありません)。

3時30分、総合保健センターで。講師は府中小金井保健所歯科医師の鈴木美和さん。
▽同センター(窓口も可)。先着50人。市民健康手帳をお持ちの方は持参してください。

市民健康講座「歯周病」口みがきして頂けますか?
歯周病を予防しましょう

歯を失う原因の一つ、歯周病は、歯ぐきの腫れや赤みなどに気付かず放っておくと、知らないうちに進行してしまします。一生自分の歯でおいしく食べるには、セルフケア(自己管理)とプロフェッショナルケア(専門家による管理)を組み合わせ歯周病を効果的に予防することが大切です。

年末年始のご馳走続きで体重計に乗るのが怖くなった方はいませんか?「体重コントロール」が三日坊主になってしまつのは根性が無いわけでも、意欲が弱いわけでもなく、続けられるタイミングが見つからないだけかもしれません。今回の講習会では、ダイエットのタイミングの探し方と、お弁当箱を使った計算なしのカロリコントロールの方法をお教えます。「これならできそう」というヒント

味で磨いた気になってしまつた方がまだ多いようです。「磨いている」と「磨けていない」は違います。また、歯垢の中の細菌と唾液中のカルシウムやリンが結びついて出来るのが「歯石」です。歯石になつたら歯ブラシで取ることができません。歯石は堆積し、歯ぐきに傷を作ります。その上に更に堆積した歯垢中の細菌が潰瘍を作ります。それにより、歯ぐきは炎症を起こし、歯を支えている顎の骨を破壊する原因となります。以上のこと

誰にもわかる歯周病の話

「生活習慣病」という言葉をご存じですか? これは、病気の自覚症状がなかなか現れず、症状を自覚したときにはすでに病気が進行している特徴を定義した言葉です。「歯周病」は生活習慣病で、深く静かに症状を進行させます。また、歯周病はムシ歯とともに口の二大疾患で、第一番目の消化器官である歯を失う原因の約半数を占めています。

起こし破壊していく病気で、それにより口臭も強くなり、歯ぐき(歯肉)からの出血や腫れ、歯が揺れたり、最後には歯を失うこととなります。また、歯垢の中の細菌と唾液中のカルシウムやリンが結びついて出来るのが「歯石」です。歯石になつたら歯ブラシで取ることができません。歯石は堆積し、歯ぐきに傷を作ります。その上に更に堆積した歯垢中の細菌が潰瘍を作ります。それにより、歯ぐきは炎症を起こし、歯を支えている顎の骨を破壊する原因となります。以上のこと

インフルエンザ予防接種協力医療機関

Table with 4 columns: 医療機関名, 住所, 電話. Lists various medical facilities and their contact information for influenza vaccination.

満65歳以上の方のインフルエンザ予防接種費用の一部が公費負担されます

1月31日まで

◆対象者 接種日現在満65歳以上の市民(満60歳以上で身体障害者手帳(1級)をお持ちの心臓病、じん臓病、呼吸器疾患、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害の方も含まれます)。

◆期間 1月31日(金)まで
◆接種場所 市内協力医療機関(別表)
◆費用(自己負担金) 2,000円

◆生活保護を受給中の方は自己負担金が免除されます。生活福祉課(内線2641)へお問い合わせください。

◆持ち物 年齢などを確認できるもの(健康保険証など)
※インフルエンザ予防接種は本人が希望しない場合接種を行うことはありません。

◆生活保護を受給中の方は自己負担金が免除されます。生活福祉課(内線2641)へお問い合わせください。

◆生活保護を受給中の方は自己負担金が免除されます。生活福祉課(内線2641)へお問い合わせください。

◆生活保護を受給中の方は自己負担金が免除されます。生活福祉課(内線2641)へお問い合わせください。

1~3月生まれの方の基本健康診査を受けましょう

現在、1~3月生まれの方の基本健康診査(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査・特別精密健康診査)の申し込みを受け付けています(受付は2月21日(金)まで)。

現在、1~3月生まれの方の基本健康診査(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査・特別精密健康診査)の申し込みを受け付けています(受付は2月21日(金)まで)。

現在、1~3月生まれの方の基本健康診査(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査・特別精密健康診査)の申し込みを受け付けています(受付は2月21日(金)まで)。

現在、1~3月生まれの方の基本健康診査(一般健康診査・若年健康診査・成人歯科健康診査・特別精密健康診査)の申し込みを受け付けています(受付は2月21日(金)まで)。

保健所

二鷹武蔵野保健所
54-2161

◆大気汚染医療費助成制度の変更について
1月から次の点が変更になります。

◆申請書類が変わります。
①レントゲン撮影料、検査料などが自己負担になります。

総合オンブズマン相談室

市政のことで、あなた自身の利害に関わる苦情がありましたらお気軽にご相談ください。市役所2階(内線2215・FAX48-2810)

Table with 2 columns: 相談日, 担当総合オンブズマン. Lists consultation dates and staff members.

※時間は午後1時30分~4時30分。
▶予約制です。事前にご連絡ください。

◆「いたずら電話」に注意を
最近、市内で保健所の職員を名乗り、アンケートと称していかかわしい質問をする電話がありました。保健所では電話によるアンケートを行うことはありません。このよう

1月の環境・食品衛生出張窓口

◆日時 1月30日(木)午後1時~4時
◆場所 総合保健センター別館
◆業務内容

- ①環境・食品衛生の相談受付
②食品関係営業許可の申請および変更届などの受付
③環境衛生関係営業許可の申請および変更届などの受付
④受水タンクをもつ水道水、井戸水、プール水の水質検査容器的無料配送(検査の受付は別途保健所で行います。飲用適否の検査料金は9,900円です。なお、プール水は項目別料金です)。

◆問合せ 三鷹武蔵野保健所生活衛生課
54-2161
※次回は2月27日(木)です。