

# 健康と衛生

## 健康診査

Health

### ■1歳6カ月児健康診査

〔日時〕6月2日(月)受付時間は午後1時～1時30分〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕平成18年11月生まれの幼児〔持ち物〕母子健康手帳・問診票・保険証・現在使っている幼児の歯ブラシ  
※対象者には個別に問診票を送付しています。

### ■3歳児健康診査

〔日時〕6月12日(木)受付時間は午後1時～1時30分〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕平成17年5月生まれの幼児〔持ち物〕母子健康手帳・問診票・目と耳のアンケート・尿・保険証※対象者には個別に問診票を送付しています。

## 予防接種

Health

### ■BCG接種

〔日時〕6月3日(火)受付時間は午前10時～10時30分〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕生後

### ■肺がん健診実施医療機関

医療機関名	所在地	電話番号
藤川 医 院	和泉本町2-16-5	(3489)3859
かとうクリニック	中和泉1-1-1-4 F	(3430)9911
佐藤 診 療 所	東和泉1-3-14	(3489)1771
狛江 医 院	〃 1-27-10	(3489)0014
和泉多摩川クリニック	〃 3-3-9	(5497)1238
一の橋内科皮フ科	岩戸南1-4-11	(3430)1214
柏田内科クリニック	西野川1-15-19	(3430)0222
水口内科皮フ科	〃 4-40-4	(3480)5520

### ■肺がん検診(個別検診)

6月2日(月)から30日(月)までに左表の医療機関に直接予約の上、受診してください。  
〔対象〕女性満30歳以上、男性満35歳以上の市民(会社などで検診の機会のある方を除く。年1回)

## 教室

Health

### ■育児学級

〔日時〕6月5日(木)受付時間は午後1時～1時20分(3時30分終了予定)〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕第一子目の保護者〔定員〕先着25人〔持ち物〕母子健康手帳・筆記用具・バスタオル・乳児の飲み物など。  
〔申し込み・問い合わせ〕健康支援課健康推進係(3488) 1181へ。

## 健康相談

Health

### ■育児相談

〔日時〕5月28日(木)午前9時30分～11時30分〔会場〕あいとびあセンター〔持ち物〕母子健康手帳  
〔問い合わせ〕健康支援課健康推進係(3488) 1181

## お知らせ

Health

### ■犬のしつけ・飼い方相談

〔日時〕6月12日(木)午前9時30分～11時30分〔会場〕あいとびあセンター〔定員〕先着6人〔相談員〕東京都動物愛護推進委員  
〔申し込み・問い合わせ〕健康支援課健康推進係(3488) 1181へ。

## 健康大学こまえ21

### 自分の健康を見直そう

いきいきと生活するために、一緒に健康づくりをしませんか。

〔日程〕下表のとおり(全8回)※できるだけ、全回参加してください。ただし、5月30日(金)のみの参加も受け付けます。

日 時	テ ー マ	講 師
5月30日(金) 午後1時30分～3時	心と体の健康づくりについて(講義)	染谷泰寿さん(染谷クリニック)
6月5日(木) 午前10時～正午	ストレッチで心と体をしなやかに	運動指導員
6月9日(月) 午前10時～正午	ヨガでリラックス	
6月13日(金) 午前10時～正午	ご自身でお食事をチェックしてみましょう!	管理栄養士
6月16日(月) 午前10時～正午	家でできる筋力トレーニング	運動指導員
6月20日(金) 午前10時～正午	気軽にできるウォーキング	
6月25日(木) 午前10時30分～午後1時	みんなで楽しくクッキングをしましょう!(料理実習)	富岡啓子さん(狛江栄養士会)
6月27日(金) 午前10時～正午	今までの振り返りなど	保健師

〔会場〕あいとびあセンター  
〔定員〕先着20人(5月30日(金)は人数制限はありません)  
〔参加費〕300円(食料費)  
〔申し込み・問い合わせ〕健康支援課健康推進係(3488) 1181へ。

## メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)ってなに?

内臓脂肪の過剰な蓄積に加え、高血圧、高血糖、脂質異常といった危険因子を合わせもった状態をいいます。高血圧、高血糖、脂質異常は、一つ一つの状態はたいしたことなくても、それらが複数集まると動脈硬化の危険性が高くなり、症状が進めば脳血管疾患や心疾患などの大きな病気につながります。

メタボリックシンドロームを改善するには、内臓脂肪型肥満をなくすことが最も有効です。内臓脂肪は、皮下脂肪と比べると運動によって減りやすく、食生活の改善を組み合わせて、効果的に内臓脂肪の蓄積を減少させることができます。

運動、食生活、喫煙、過度の飲酒、ストレス、睡眠不足などご自身のできることから生活習慣を改善し、心身ともに健やかな日々を送れるよう心掛けましょう。

〔問い合わせ〕健康支援課健康推進係(3488) 1181

### メタボリックシンドロームの診断基準

●腹囲に加えて、①～③のうち2つ以上に該当すると、メタボリックシンドロームと診断されます。

●腹囲に加えて、①～③のうち1つに該当すると、予備軍と診断されます。

腹囲(おへそまわり)が  
男性85cm以上  
女性90cm以上

①血糖値  
空腹時血糖が110mg/dl以上

②血液中脂質  
中性脂肪値が150mg/dl以上かつ/またはHDLコレステロール値が40mg/dl未満

③血圧  
収縮期血圧が130mmHg以上かつ/または拡張期血圧が85mmHg以上

24時間医療機関案内

○狛江消防署  
(3480) 0119

○東京消防庁救急相談センター  
(042) (521) 2323

○ひまわり  
(5272) 0303

http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

休日診療

〔診療日〕18日・25日  
〔受付時間〕午前9時～11時  
30分・午後1時～4時30分  
〔会場〕あいとびあセンター

○休日応急診療所  
(3488) 9121

○休日歯科応急診療所  
(3488) 9171

○休日診療薬局  
(3488) 1519

小児初期救急  
平日夜間診療

〔診療日〕月～金曜日(当院の休診日は除く)  
〔受付時間〕午後7時～9時30分  
〔対象〕15歳以下の急病のお子さん

※事前に電話をしてから受診

○慈恵第三病院内「狛江・調布小児初期救急平日夜間診療室」  
(3488) 2061

休日診療

〔診療日〕18日・25日  
〔受付時間〕午前9時～11時30分・午後1時～4時30分  
〔会場〕あいとびあセンター

○休日応急診療所  
(3488) 9121

○休日歯科応急診療所  
(3488) 9171

○休日診療薬局  
(3488) 1519