# 健康づくりのために!!

都留市では、妊婦さんからお年寄りまで各々の時期の健康づくりのために様々な保健事業を行っています。その一部を紹介します。

| | |
|---|---|
| おめでた | 母子健康手帳の交付 |
| | ママさんクラス（両親学級） |
| 出　　産 | 新生児訪問 |
| | ４カ月児乳児相談 |
| | ７カ月児乳児相談 |
| | １歳６カ月児健康診査 |
| | ３歳児健康診査 |
| | 子育て体験学習講座 |
| 40歳 | 成人病総合検診 |
| | 循環器検診 |
| | 胃ガン検診 |
| | 肝ガン検診 |
| | 大腸ガン検診 |
| | 肺ガン・結核レントゲン検診 |
| | 人間ドック |
| | 子宮ガン検診・乳ガン検診 |
| | 健康学習 |
| | リハビリ教室 |
| | 訪問指導 |

### ◎妊娠とわかったら…

「ママさんクラス」では、出産・育児に向けての準備を仲間たちと楽しく行っています。また、パパも参加する機会もあります。

### ◎赤ちゃんが生まれたら…

出生届けと一緒に母子健康手帳についている出生連絡票で出生のお知らせをください。保健婦が訪問し、育児の第一歩を一緒に考えて行きます。子供たちが元気に育って行く過程で大切な時期があります。市では「４ヵ月児、７ヵ月児、１歳６ヵ月児、３歳児」で健康チェックと育児相談を行っています。子供たちの成長と健康を健診で確認して行きましょう。

また、遊びを通して子育てを考える機会として、「子育て体験学習講座」を開催します。お子さんと一緒に参加してみませんか。

### ◎40歳になったら…

人生で一番脂ののった時期となると同時に、成人病の影も忍び寄ってきます。そんな方のために市では、「成人病総合検診」を行っています。循環器検診、胃ガン、肝ガン、大腸ガン、肺ガン、結核など各種検診が、半日でできます。検診結果を生活の中へ生かして行く学習会も計画しています。年に一度は検診を受け、健康チェックをしましょう。

### ◎もし、病気になってしまったら…

脳卒中などで身体の機能が低下している人に対して「リハビリ教室」を行っています。また、寝たきりになっていまった人には、保健婦、訪問看護婦が訪問し、介護者と共に介護方法について考えて行きます。

これらの保健事業を、あなたの健康づくりのために積極的に、上手に活用していただきたいと思います。

なお、来月号より都留市の健康状況と健康情報の連載をします。

お楽しみに！　　問合先　保健環境課　健康管理係

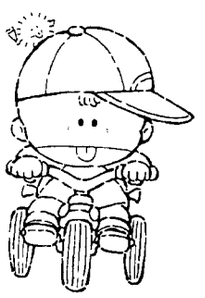
## こどもの成長についての専門医による指導

市立病院小児科でこどもの成長について、小児内分泌疾患の専門医による診断、治療が行われています。たとえば、こどもの身長の伸びが遅れているとか、太りすぎではないかなどと心配しているお母さんに、専門的な立場から適切な指導が受けられます。

一般に小児科医が保健所や学校の健康診断でこのような異常を指摘された場合には指導が必要です。

低身長のめやすは四歳で九十三センチメートル、七歳男児で一一〇センチメートル、女児で一〇九センチメートルくらいです。

成長ホルモンが不足しているために身長が伸びない場合は無料で成長ホルモン療法が受けられる制度があります。



肥満については特に学童期の指導が最も重要であり、年長児では肝障害、高脂血症などの治療も行われています。

専門医の外来は毎週金曜日の午後一時三十分から三時まで予約を受け付けています。

## 都留少年少女発明クラブから　～お知らせ～

### ◎クラブ員募集

入会資格…小学四年生から中学二年生までの児童・生徒で年間を通じて活動できる人。

活　動　日…原則として月二回（第一・第三土曜日）の他、夏休みなどには三日程連続して活動します。

参加費用…原則として無料・ただし、各自のアイデア工作に要する費用は除きます。

申込・問合先…市教育委員会　社会教育課

募集締切日…4月30日(金)

ただし、定員30名に達し次第、締め切りとします。

### ◎科学技術週間協賛　公開発明創作教室開催

日　　時　4月17日（土）　午前9時30分～正午

会　　場　谷村第一小学校方　都留少年少女発明クラブ室

参加料　無料

問合・申込先　市教育委員会社会教育課

募集締切日　4月15日（木）

ただし、定員15名に達し次第、締め切りとします。