



## 今月のカレンダー 「カワセミ」

コバルトブルーの体に、長く大きくくちばしを持ったかわいらしい鳥です。胸から腹にかけてはオレンジ色。川のちかくにすみ、川面を低く真っ直ぐに飛んでは、水面からでる杭や石にとまって、小さな魚が出てくるのを待ちます。魚がよってくる、急降下で水中に飛び込み、くちばしで捕らえます。ただし、水に飛び込むのは、いつも魚を捕らえるためとは限りません。他の多くの鳥が、体を清潔に保つために、浅い水たまりでする水浴びを、カワセミは元気良く深い水にとびこんでいるからです。捕らえた魚は木の枝などにたたきつけて軟らかくしたうえで、頭から飲み込みます。

一才六カ月では少なかつたムシ歯も3才以降になると急に増えはじめてきます。歯がはえた時から予防にこころがけますが、特に3才までの時期に注意しましょう。

### Q&A

**Q** フッ素は、本当にムシ歯に良いのでしょうか？

**A** 確かにフッ素は、ムシ歯に対する防衛力がある程度強

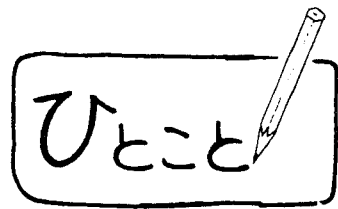
くさせますが、フッ素だけではムシ歯は防ぎきれません。何よりも先ず、歯みがきを！

**Q** はみがき剤には、効果がありませんか？

**A** 一応の効果は期待できませんが、歯みがき剤は清掃効果を少しでも高めようとすると意味ぐらいに考えて下さい。何よりも大切なのは、歯ブラシの使い方、みがき方です。

### 楽しくやせる教室日程表

日程	8月19日・26日 9月2日・8日・18日・22日
時間	午後1時～4時
会場	文化会館 市民プール 都留農村教養文化体育施設 (勤労センター)
内容	・肥満と成人病について(講義) ・楽しくやせるための実践 (食事診断・運動)
講師	・医師 都留文科大学教授 ・栄養士 保健婦



### 太りすぎのあなたに

太りすぎると長生きできません!!  
太りすぎは、格好が悪いという問題ではありません。まず、心臓や血管に余分な負担をかけ、高血圧や動脈硬化を招きます。その結果、脳卒中・心臓病・糖尿病など命にかかわる病気が起こりやすくなります。  
また、重すぎる体重の負担

から、骨や関節に故障を起す人も目立ちます。  
元気で長生きするために楽しくやせる教室に参加しましょう!!  
表のとおり、楽しくやせる教室を開きます。希望者は電話でお申し込み下さい。くわしい日程表を送ります。  
申込先 保健環境課健康管理係  
☎(43)1111

### 人間ドックへの

#### お誘い!

市では、年間を通して人間ドックを行っています。成人病総合検診を受けられなかった方、時間的に忙しく制約のある方が、気軽に受けられる検診です。尚、検査結果は受

診者に郵送すると共に、希望者には、医師の説明及び健康相談が行われます。  
曜日 毎週月曜日・木曜日  
時間 午前八時四〇分～十二時  
場所 都留診療所  
人員 一日二人  
費用 二五、〇〇〇円(自己負担五、〇〇〇円)  
内容 身長・体重・内科診察

心電図・血圧・胸部レントゲン・胃レントゲン・腎機能検査・脂質検査(総コレステロール・中性脂肪・B-リポタンパク・HDL-C)・肝機能検査(GOT・GPT・アルカリP)・血糖検査・検尿(尿糖・尿蛋白)・眼底検査・貧血検査  
申込先 保健環境課健康管理係  
☎(43)1111