

第9回市民健康まつり の集い(健康まつり)

開催

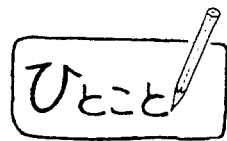
来たる10月17日(土)に、都留市文化会館において、第9回市民健康づくりの集い(健康まつり)が開かれます。今年 は多数の人が参加できるよう土曜日に開催いたします。ふだんゆっくり考える暇のない「健康」について一日じっくり

り取り組んでみませんか。催し物は各世帯に配布されたチラシのとおりです。展示・映画・体験・講演・乳ガン検診・試食・おたのしみの各コーナーを設けました。昼食をとりながらかわいい保育園児の遊戯も見てください。ご来場のおりには、配布されたチラシをお持ち下さい。記念品・昼食をさしあげます。多数の市民の皆様のおいでをお待ちしています。



今月のカレンダー 「ヒメネズミ」

大人の親指より一回り大きいくらいの小さな野ネズミです。毛色は全体に栗色で、一本、一本の毛の先端は金色で、毛色に美しい艶をつくっています。腹面は純白。森が好みのすみ場所。好みの食べ物は木の実はです。夕方、あたりが暗くなるのをまわかねたように活動を始めます。ドングリやハシバミなどの木の実をあつめ、小さな穴を掘って貯えるのです。機敏であいさうのある動作はミッキーマウスを思わせるものがありますが、実際ミッキーマウスのモデルになったのは、北アメリカにすむヒメネズミによく似た森のネズミ、シロアシネズミだということです。



まだ怖い結核

県外のある県立高校で集団結核発生というニュースがあり、今では忘れられようとしている結核が注目を浴びています。

現に、都留市でも毎年新しく感染し発病する人が10人前後います。結核は、結核菌が体に入っても健康な状態であれば発病しませんが、からだの抵抗力が弱っていたりすると発病する危険がありますので決して油断することはできません。

市では、この対策として、子供には、BCG接種、大人には、結核レントゲン検診を実施しています。BCGは結核の予防注射です。幼いほど

結核に対する抵抗力が弱いので、なるべく乳児期にBCG接種を受けることが大切です。また、大人の場合、ほとんどがツベルクリン反応は陽性(結核菌が体に入っている状態)です。胸のレントゲン検査をうけて結核の発病を早期に発見することが大切です。

「結核なんて関係ない」と思わずに、子供達の健康のために、家族の健康のために、すすんで予防接種、結核レントゲン検診を受けましょう。

高血圧で治療中の方 高血圧教室に 参加しませんか

高血圧など成人病といわれるもの多くは、日常生活の改善をはかることにより予防でき、又病気を克服できると

いわれています。高血圧教室では、血圧の害について、血圧があがる原因等について学びます。又生活のみなおしや実践をとおして「何をすればよいのか」をみつけるお手伝いをします。皆様の参加をお待ちしています。

〈期日〉十月六日・十三日・二十一日・二十九日・十一月十日の五日間
〈時間〉午後一時三十分から四時
〈場所〉都留市文化会館
〈申込先〉保健環境課
☎(43)1111

初めて検診を受けた 市民からのたより

突然、市役所から手紙が届き、40歳になったので成人病検診を受けた方が良いと書いてありました。そこで、私も40歳を一つの区切りに、初めて成人病検診を受けてみる気になりました。一年一年体力の衰えを感じ、もしがんに

もなつてはと思ひ受診しました。健康には自信があつた私なのに、結果を見てびっくり、胃の精密検査の必要あり。一瞬、まちがいではないかと思ひ何回も中をたしかめたのです。主人もびっくりして、自覚症状があるのかと心配しました。自覚症状がなければ大丈夫だが早い方が良いと言うので二日後胃カメラを飲みました。結果は異常なしで本当に

うれしかったです。胃カメラを飲む前は、受診したことを後悔しましたが、最近身近な人ががんで亡くなったことを聞き、これから安心して生活できるので良かったと思ひます。これを機会に、一年に一度は検診を受け、安心して生活できるようにしていきたいと思ひます。

宝 H・M