

### 平成22年度後期 予防接種(集団)日程のお知らせ

対象の方には通知しますので、その日程で接種するようにしてください。

秋川地区にお住まいの方  
会場 あきる野保健相談所  
受付時間 午後1時~2時10分

ポリオ(急性灰白髄炎) 1回目・2回目
10月7日、8日、12日、13日、14日、平成23年1月6日、12日、13日、14日、17日
BCG
9月8日、10月4日、11月8日、12月6日、平成23年1月19日、2月8日、3月7日

五日市地区にお住まいの方  
会場 五日市保健センター  
受付時間 午後1時~2時10分

ポリオ(急性灰白髄炎) 1回目・2回目
9月27日、28日、11月29日、30日、平成23年2月21日、23日
BCG
9月24日、10月25日、11月26日、12月22日、平成23年1月24日、2月28日、3月22日

ポリオの対象は、生後3か月から7歳6か月に至るまでの間にある方です。  
BCGの対象は、生後3か月から6か月に至るまでの間にある方です。  
問合せ 健康課母子・予防係 (直通558-1191)

### 骨粗しょう症検診を受けましょう!



骨粗しょう症は、長年の生活習慣などにより骨がスカスカになって骨折しやすくなる病気です。更年期前後から増加し、特に女性になりやすいと言われていいます。骨には体を支える役割があり、いきいきと生活するために大切なものです。骨粗しょう症予防のためには、骨に良い生活習慣を実行することが必要です。この機会に自分の骨の状態を知り、生活習慣を見直してみませんか。

45歳(昭和40年4月2日) 昭和41年4月1日生まれ
50歳(昭和35年4月2日) 昭和36年4月1日生まれ
55歳(昭和30年4月2日) 昭和31年4月1日生まれ
60歳(昭和25年4月2日) 昭和26年4月1日生まれ
65歳(昭和20年4月2日) 昭和21年4月1日生まれ
70歳(昭和15年4月2日) 昭和16年4月1日生まれ

自分の胸に手をあててみよう!  
乳がん自己検診法の実践  
乳がんは、日本女性のがん患者数第1位のがんで、40歳代後半から50歳代前半の方が多くかかっています。

### 乳がん予防講座



内容 乳がん自己検診法の実践、乳がん予防に向けた食生活のポイント  
講師 健康課保健師、栄養士  
日時 午前の部: 10月5日(火) 午前10時~11時30分(午前9時30分から受付)  
午後の部: 10月5日(火) 午後2時~3時30分(午後1時30分から受付)  
場所 秋川ふれあいセンター  
費用 無料  
検診内容 問診、上腕骨X線撮影  
検診会場 あきる野保健相談所  
検診日時 11月22日(月)の午後、11月23日(火)の午前  
定員 200人(抽選)  
申込み方法 9月30日(木)まで(消印有効)に、はがきに「骨粗しょう症検診申込み」と表題を書き、郵便番号、住所、氏名、生年月日、年齢、性別、電話番号(日中の連絡先)、健診希望日を記入し送付してください。  
その他 受診決定者には、11月上旬ごろ、お知らせと受診票を送付します。  
状況により、受診日を調整する場合があります。骨粗しょう症治療中の方は受診できません。  
申込み・問合せ 健康課 健康づくり係(〒197-0814 二宮350、直通558-1183)

しかし、検診による早期発見・治療で完治する確率が高くなると言われています。乳がんは唯一自分で発見できるがんと言われていいますので、この機会に自己検診法を学び、自分の胸に手をあてることから乳がん予防を始めてみませんか。



### くらしの知恵袋

3D映像に注意  
相次いで公開されている3D映画(3次元映画)で激しい頭痛や乗り物酔いのような「映像酔い」の症状が起ることがあります。報告事例 60歳代の女性は字幕版の3D映画を見た後、目の奥が痛むようになり、数日間物が二重に見える状態が続いた。また、40歳代女性は映画を見た後に激しい頭痛に襲われ、一緒に映画を見た人にも同じような症状が現れたという。報道によると、3D映像で体調不良になるとい

科学的な立証はありませんが、3Dの原理上、酔いや疲労が起きやすいことは知られています。体調不良を感じたらすぐに鑑賞をやめましょう。あきる野市消費生活相談窓口 消費者が事業者と結んだ契約で、困ったときやおかしいなと思ったら、ひとりで悩まずお気軽にご相談ください。  
開設日時: 毎週月曜日、木曜日 午前9時~正午、午後1時~4時  
場所: 市役所1階市民相談室  
235・3366  
高年齢者110番: 03・3366  
消費生活相談・多重債務相談: 03・3235・1155  
架空請求110番: 03・3235・2400  
235・3366

### 動物愛護週間



9月20日(月)~26日(日)

動物のいる生活は私たちに楽しませ、心を豊かにしてくれます。しかし、飼いの主の事情でペットが飼えなくなったり、捨てられたりするケースが少なくありません。このような不幸な

対象 市内在住の方  
定員 80人(各回40人)  
申込み順)  
費用 無料  
申込み方法 電話で申し込んでください。  
持ち物 筆記用具  
申込み・問合せ 健康課 健康づくり係(直通558-1183)

動物愛護週間イベント  
「ふやさないのも愛」繁殖制限を考える」  
日時: 9月12日(日) 午後1時~4時30分  
場所: 東京国立博物館平成館講堂  
内容: ペットの不妊去勢手術や猫の適正飼養、飼い主のいない猫対策についての講演など  
定員: 390人  
申込み方法: 9月10日(金)の正午までに電話で申し込んでください。  
申込み・問合せ: (財)日本動物福祉協会(03・5740・8856)  
動物愛護ふれあいフェスティバル「ふやさないのも愛」  
日時: 9月18日(土) 午前11時~午後4時  
場所: 上野恩賜公園内噴

動物に関する相談場所  
動物の飼い方や接し方のモラルとマナー  
動物には、身元の表示を

池前広場、上野動物園  
内容: 「勝ち残り」xクイズ大会、「愛犬のしつけ方教室」、「聴導犬実演」、「写真展」など  
申込み方法: 直接会場へ問合せ  
\* (財)日本動物福祉協会電話 (03・5740・8856)  
\* 東京都福祉保健局健康安全部環境衛生課 (03・5320・4412)  
詳しくはホームページ (http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/index.html) をご覧ください。  
動物に関する相談場所  
動物の飼い方や接し方のモラルとマナー  
動物には、身元の表示を