

### 障害者福祉センター 開所25周年 記念キャンペーン

時10月15日(月)～19日(金)  
午前10時～午後3時 所同センター  
各事業の公開および展示、製作品の販売等、市農産物生産組合・同組合青年部(グリーンクラブ)野菜販売(17日のみ)ほか同センター(☎042-381-8411)

### 障害者地域自立生活 支援センター

### パソコン講習会

時11月10日～12月22日の毎週  
土曜日午後1時～3時(全6回。12月8日を除く) 所障害者福祉センター内パソコンの基本操作 市内在住の身体障がいのある方 定6人(多数抽選。初めて応募する方を優先) 申10月20日までの午前9時～午後7時(土曜日は午後5時まで)。日曜・祝日を除く)に、直接、障害者地域自立生活支援センター(障害者福祉センター1階 ☎042-381-8811)へ

### 市民後見人養成講習 受講希望者事前オリエンテーション

時10月23日(火) 午前10時～  
正午 所社会福祉協議会 定10人  
(申込順) 市内在住の方 申  
10月1日～22日に、電話で権利擁護センター(☎042-381-0121)へ

### 赤い羽根共同募金に ご協力を

赤い羽根共同募金運動が、  
10月1日から始まります。

昨年は市内10施設等に対し  
て合計140万円が配分されまし  
た。

市民の皆さん一人ひとりの  
「たすけあい」に基づく地域  
福祉推進のために、ご協力を  
お願いします。

☎042-386-10294  
社会福祉協議会

**健康ガイド**

◆健康課健康係  
(保健センター)  
(真井北町5-18-18)  
(☎042-321-1240)

### 乳がん検診追加募集 (11月実施分)

女性スタッフによるマンモ  
グラフィ検査です。

時11月13日(火)～17日(土)午  
前9時～11時30分、午後1時  
～3時30分 所保健センター 対  
平成31年3月31日現在40歳以  
上の女性で、平成29年4月以  
降に市の乳がん検診を受診し  
ていない方。なお、次の方は  
受診できません▽現在授乳  
中、妊娠中、断乳後6か月以  
内の方▽乳房疾患で治療中、  
経過観察中、手術後の方▽ま  
っすぐに立つことが難しい方  
▽心臓にペースメーカーを装  
着している方▽豊胸手術をし  
た方 定150人(申込順) ¥2千  
円※生活保護世帯の方は、減  
免制度があります 他検診時間  
の指定はできません 申10月10  
日までに、電話で健康課へ※  
市ホームページから申請可

### 骨粗しょう症検診

時12月8日(土)午前8時30分  
～午後5時(正午～午後1時  
を除く) 所保健センター 対平

成30年12月31日現在、35・  
40・45・50・55・60・65・70  
歳の女性※X線検査のため、  
妊娠中の方は受診できません  
定180人(多数抽選) ¥無料 他  
▽時間の指定はできません▽  
申込結果は、11月中旬に郵送  
します 申10月12日(必着)ま  
でに、郵送(1人1通)で

「骨粗しょう症検診申込」・  
住所・氏名(ふりがな)・生  
年月日・電話番号を明記し、  
健康課(〒184-0001-5 真井  
北町5-18-18)へ

### 市民公開講座 長生きは唾液で決まる

口腔内の健康に重要な唾液  
が果たす役割について、分か  
りやすく解説します。

時10月10日(水) 午後1時30  
分～3時 所商工会館 植田耕  
一郎さん(日本大学教授) 定  
70人 申電話で小金井歯科医師  
会(☎042-385-0303)へ

### 小金井8020(ハチマ ルニイマル)応援団

11月8日の「いい歯の日」  
にちなみ、小金井歯科医師会  
では、8020運動の一環と  
して「8020応援団」を開  
催します。

8020運動とは「80歳に  
なっても20本以上の自分の歯  
を」という運動です。

10月1日(月)～31日(水)  
に小金井歯科医師会会員診療  
所で歯数の判定を無料で行  
い、80歳以上で20本以上の歯  
を有すると認められた方を8  
020運動達成者として表彰  
し、後日、表彰状、記念品を  
お渡しします。

### 妊婦歯科健診

時11月12日(月) 午後1時か  
ら、1時15分から、1時30分  
から(終了は3時ごろ) 所保  
健センター 対おむね16～27  
週の妊婦の方 定20人(申込  
順) 申10月1日から、電話で  
健康課へ

### ママのための栄養講習会

時11月13日(火) 午前9時30  
分～11時30分 所保健センター  
内管理栄養士による家族の健  
康のための栄養講義と調理実  
習 対0～6歳児の保護者 定20  
人(申込順) 他保育あり(14  
人。要事前申込) 申10月1日  
から、電話で健康課へ

### 両親学級たんぽぽクラス (土曜2日間コース)

時11月10日(土)、17日(土)  
午前10時～午後1時 所保健セ

## 掛かりつけの医院・ 歯科医院・薬局は ありますか？

体調等について、気軽に  
何でも相談できる、掛かり  
つけの医院・歯科医院・薬  
局を持つことで、早期に体  
調の変化に気づく専門家の  
サポートが受けられます。  
健やかな毎日を過ごすため  
にも、身近な掛かりつけ医  
院・歯科医院・薬局を持しま  
しょう。



健康課

センター内妊娠、出産、育児の  
話、妊婦体操、沐浴実習等 対  
おむね16～27週の就労妊婦  
とパートナーの方(妊娠週数  
は目安です) 定36組(申込  
順・初産婦の方優先) 申10月  
1日から、電話で健康課へ

### 離乳食教室

時11月15日(木) 午後2時45  
分～4時15分 対おむね6～  
7か月児の保護者 定15人(申  
込順)

### 3回食への進め方

時11月8日(木) 午後1時30  
分～3時30分 対おむね8～  
11か月児の保護者 定18人(申  
込順)

### 愛の献血

時10月17日(水) 午前9時30  
分～11時30分、午後1時～4

時10月17日(水) 午前9時30  
分～11時30分、午後1時～4

時10月17日(水) 午前9時30  
分～11時30分、午後1時～4

### むし歯予防教室

時11月1日～22日の毎週木曜  
日午前9時から(受け付けは  
9時15分まで) 所保健センタ  
ー内歯磨き練習、栄養講話な  
ど ※むし歯予防教室受講後、  
希望者は引き続き歯科健診も  
受けることができます(終了  
は11時30分ごろ) 対平成28年  
4月生まれ(2歳6か月)～  
29年10月生まれ(1歳)の子  
ども ※転入等で対象年齢を過  
ぎている場合は、ご相談くだ  
さい 定各日12人(申込順) 申10  
月1日から、電話で健康課へ

### 小児救急(365日24時間)

▽武蔵野赤十字病院  
武蔵野市境南町1-26-11  
☎0422-1321-3111

## 健康メモ

### 心房細動とはどんな病気？

脈が乱れる不整脈には、  
全く害のないものから、放  
置すれば命の危険なものま  
であります。不整脈の中で  
最も多いのが心房細動で、  
これ自体はすぐに命に係わ  
る危険なものではありません  
が、二つの問題を起こし  
ます。

動からの血栓が原因です。  
脳血栓では、手足の運動が  
不自由となり、寝たきり、  
認知症などの原因となりま  
す。最近、心房細動での血  
栓症を予防する薬が開発さ  
れています。

心房細動は数分から1～  
2時間の短い発作で始ま  
り、発作が起きると動悸や  
息切れを感じますが、短時  
間で発作が治まるため放置  
されがちです。次第に発作  
の回数が増え、時間も長く  
なりますが、また薬や新し  
い治療法が有効です。しか  
し、この時期を過ぎると動  
悸や脈の乱れを感じなくな  
り、患者さんは「不整脈は  
治った」と勘違いしがちで  
すが、実際は心房細動が慢

性になったのです。慢性心  
房細動が長く続くと少し歩  
くだけで疲れやすく、息切  
れなどが出る心不全となり  
ます。心不全では薬により  
症状をある程度抑えること  
はできますが完全に治すこ  
とはできず、厄介な病気で  
す。何度も気づいていた頻  
脈・脈の乱れや動悸発作を  
感じなくなったらむしろ要  
注意です。

心房細動は心筋梗塞や弁  
膜症などの心臓病、高血  
圧、糖尿病、肥満、喫煙、大  
量の飲酒などが原因となり  
ますので、これらの病気の  
治療や禁煙・お酒の飲みす  
ぎなどに注意しましょう。

小児救急(365日24時間)  
▽武蔵野赤十字病院  
武蔵野市境南町1-26-11  
☎0422-1321-3111

▽東京都保健医療情報センタ  
ー  
〒100-8555  
東京都千代田区千代田1-1-1  
☎03-5527-2100

▽東京都保健医療情報センタ  
ー  
〒100-8555  
東京都千代田区千代田1-1-1  
☎03-5527-2100

▽東京都保健医療情報センタ  
ー  
〒100-8555  
東京都千代田区千代田1-1-1  
☎03-5527-2100

▽東京都保健医療情報センタ  
ー  
〒100-8555  
東京都千代田区千代田1-1-1  
☎03-5527-2100

### 東京都・子供の健康相談室

受付時間 ▽平日 午後6時～  
11時 ▽休日(土曜・日曜・祝  
日) 午前9時～午後11時  
☎#8000011(フッシュュ回線  
の固定電話、携帯電話  
☎03-52685-8889)

### 24時間テレホンサービス

▽東京消防庁救急相談センター  
☎#7119(フッシュュ回線  
の固定電話、携帯電話  
☎042-521-2602)

▽東京都保健医療情報センタ  
ー  
〒100-8555  
東京都千代田区千代田1-1-1  
☎03-5527-2100

▽東京都保健医療情報センタ  
ー  
〒100-8555  
東京都千代田区千代田1-1-1  
☎03-5527-2100

▽東京都保健医療情報センタ  
ー  
〒100-8555  
東京都千代田区千代田1-1-1  
☎03-5527-2100