

### 健康ガイド

健康課(保健センター)  
 ☎042-321-1240  
 〒184-0015  
 貫井北町5-18-18

#### 6月は食育月間

食は生きていくうえで欠かせない元気の源であり、健康な体と心をはぐくみます。

栄養バランスの改善、食を通じた団らんの充実、地産地消の推進、食の安全確保など日ごろの食生活を見直ししよう。

詳しくは、市食育ホームページ (<http://www.koganei-style.tokyo/>) をご覧ください。

#### 健康課

#### むし歯予防教室

時7月6日、20日、27日いずれも火曜日午前9時45分から、10時15分まで所保健センター 歯磨きや栄養の相談など



#### 非アルコール性脂肪肝炎 (NAFLD/NASH)

現在、肝疾患で最も多いのは脂肪肝です。日本には2千万人以上いるともいわれています。なかでも非アルコール性脂肪肝炎(以下NAFLDと)は増加傾向にあります。NAFLDが原因で、肝硬変や肝細胞がんを発症する割合が低率ではあるものの、増加傾向にあるため近年問題になっています。

生活習慣の乱れや肥満、糖

※希望者は歯科健診も受けることができます。平成31年1月生まれ(2歳6か月)〜令和2年7月生まれ(1歳)の子どもも※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。定各回5人(申込順)

#### 両親学級

時7月10日(土) 午前10時〜11時30分所保健センター 沐浴実習等対おむねね16〜27週の妊婦またはパートナーの方(妊娠週数は目安です。初めての出産で、体験機会のない家庭のみ)定22人(各家庭1人。申込順)申6月1日から、電話で健康課へ

#### 離乳食教室

時7月13日(火) 午前10時30分〜11時15分、11時30分〜午後0時15分対おむねね4〜5

尿病や脂質異常症といった基礎疾患などから、肝臓に脂肪が沈着し脂肪肝になります。この脂肪肝に炎症や繊維化が起きると、脂肪肝炎になります。酒量やエタノール換算で1日に男性30g以内、女性20g以内の人に発症した脂肪肝がNAFLDです。ちなみに、アルコール度数5%のビール500mlを例にあげて酒量計算をしてみます。0.05(度数)×500(ml)×0.8(比重)÷20gと計算できます。NAFLDに特徴的な症状や身体所見はありませんが、倦怠感や睡眠障害を認めることがあります。診断には採血や

#### 母子健診

時6月29日(火) 午前10時〜11時30分所保健センター 栄養講義等対おむねね30週までの妊婦の方。パートナーの参加も可定10人(申込順)申6月1日から、電話で健康課へ

腹部超音波検査などの画像診断が必要です。また、肝臓の細胞を取って顕微鏡で調べる検査(肝生検)が必要な場合もあります。

糖尿病や脂質異常症などの基礎疾患に対する治療薬がNAFLDに有効な場合もあります。治療の第一は、食事・運動療法です。NAFLD予防にも運動が効果的です。

コロナ禍で運動不足になっている方もいると思います。が、自宅でもできる運動もありますのでぜひ取り組んでみてはいかがでしょうか。

小金井市医師会 畔田 浩一

#### か月児の保護者

#### 2回食への進め方

時7月13日(火) 午後2時45分〜3時45分対おむねね6〜7か月児の保護者

#### 3回食への進め方

時7月9日(金) 午後1時30分〜2時45分対おむねね8〜11か月児の保護者

所保健センター 管理栄養士・歯科衛生士による講義など定各回9人(申込順)他母子同室です申6月1日から、電話で健康課へ

#### マタニティフックング

時6月29日(火) 午前10時〜11時30分所保健センター 栄養講義等対おむねね30週までの妊婦の方。パートナーの参加も可定10人(申込順)申6月1日から、電話で健康課へ



#### 原子爆弾被爆者見舞金を支給

現在、市の住民基本台帳に登録されている方 支給額1万2千円 支給方法7月末ごろに、指定口座に振り込みます

申請受付期間6月22日(火)〜30日(水)他郵送でも受け付けます。記入漏れ、押印漏れのないようお願いします

#### 胃がん内視鏡検査

時8月1日(日)〜12月下旬 市内契約医療機関(左表) 定800人(多数抽選) ¥3千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度があります

他申込結果は郵送にて、実施日の約3週間前にお知らせします

#### 住民税非課税世帯の方へ

費用の一部減免となる証明書を発行 時検診日の3週間前まで 所保健センター 持運転免許証、個人番号カード等の本人確認書類

町名	医療機関名	電話
東 町	うちやまクリニック	042-382-1715
	東小金井さくらクリニック	042-382-3888
	さいとう医院	042-380-5510
梶野町	ひがこ北口内科クリニック	042-401-2353
緑 町	かわべ内科クリニック	042-401-1860
本 町	武蔵小金井クリニック	042-384-0080
	小松外科胃腸科	042-381-3346
	小金井あおばクリニック	042-383-7149
	小金井つるかめクリニック	042-386-3757
	むさし小金井診療所	042-382-9111
桜 町	桜町病院	042-383-4111
貫井北町	くろだ内科クリニック	042-386-7288

現在、市の住民基本台帳に登録されている方 支給額1万2千円 支給方法7月末ごろに、指定口座に振り込みます

#### 健康講演会

時7月1日(木) 午後1時30分〜3時所上之原会館 富永智一さん(市医師会会員) 定15人(申込順)申6月1日から、電話で健康課へ

#### 肝炎ウイルス検診

3月31日(木) 市内契約医療機関(左表) 内採血による検査

40歳以上の方を対象にB型・C型肝炎ウイルス検診を実施します。 B型・C型肝炎ウイルスに感染すると、症状を改善できないことが多くあります。これらの肝炎ウイルスに感染したことにより、肝硬変や肝がんへと進行していく可能性があるため、受診をお勧めします。

#### 胃がん内視鏡検査

時6月1日(火)〜令和4年 市内契約医療機関(左表) 定800人(多数抽選) ¥3千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度があります

他申込結果は郵送にて、実施日の約3週間前にお知らせします

申請受付期間6月22日(火)〜30日(水)他郵送でも受け付けます。記入漏れ、押印漏れのないようお願いします

胃がん内視鏡検査 時8月1日(日)〜12月下旬 市内契約医療機関(左表) 定800人(多数抽選) ¥3千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度があります

他申込結果は郵送にて、実施日の約3週間前にお知らせします

胃がん内視鏡検査 時8月1日(日)〜12月下旬 市内契約医療機関(左表) 定800人(多数抽選) ¥3千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度があります

町名	医療機関名	電話番号	町名	医療機関名	電話番号
東 町	武蔵野中央病院	0422-31-1231	本 町	和田クリニック	042-381-1112
	菊地脳神経外科・整形外科	0422-31-1220		小金井太陽病院	042-383-5511
	さいとう医院	042-380-5510		小金井ファミリークリニック	042-382-3633
	うちやまクリニック	042-382-1715		むさし小金井診療所	042-382-9111
	東小金井さくらクリニック	042-382-3888		浅沼整形外科	042-381-2606
梶野町	新こがねい呼吸器内科	042-380-9080	丸茂医院	042-383-2232	
	東小金井クリニック	0422-56-8630	小松外科胃腸科	042-381-3346	
	久滋医院	042-383-2078	友利内科クリニック	042-385-7101	
	東小金井くろだ内科医院	0422-53-5666	清水医院	042-384-1212	
	大見医院	042-385-2272	久我治子クリニック	042-384-3461	
緑 町	ひがこ北口内科クリニック	042-401-2353	武蔵小金井クリニック	042-384-0080	
	やすたけ内科クリニック	042-388-8880	ひらた循環器クリニック	042-401-6157	
	かわべ内科クリニック	042-401-1860	共立診療所	042-383-5111	
	待山医院	042-384-5421	小金井つるかめクリニック	042-386-3737	
	山崎内科医院	042-381-1462	はぎクリニック	042-387-1603	
中 町	石川クリニック	042-386-3386	小金井あおばクリニック	042-383-7149	
	宮本内科医院	042-381-2219	小金井メディカルクリニック	042-401-2938	
	小沢医院	042-381-8433	桜町病院	042-383-4111	
前原町	前原診療所	042-381-1702	小金井橋さくらクリニック	042-382-5101	
	野村医院	042-381-0987	循環器内科クリニック ひらおか	042-316-1735	
	クリニック西のくぼ	042-384-3777	くろだ内科クリニック	042-386-7288	
			貫井南町	竹田内科クリニック	042-381-6627