

健康ガイド

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

糖尿病予防教室

時9月3日(金)、13日(月) 午後1時30分～4時30分(全2回)所保健センター内(食生活と運動について)市内在住で、令和3年3月31日現在20歳以上の方定10人(申込順) 申8月2日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時9月7日～28日の毎週火曜日午前9時45分から、10時15分から所保健センター内(歯磨きや栄養の相談など)※希望者は歯科健診も受けることができます 対平成31年2月生まれ(2歳6か月)～令和2年8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 定各回5人(申込順)申8月2日から、電話で健康課へ

離乳食教室

【1回食への進め方】 時9月14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4～5か月児の保護者

【2回食への進め方】 時9月14日(火)午後2時45分～3時45分 対おむね6～7か月児の保護者

【3回食への進め方】 時9月10日(金)午後1時30分～2時45分 対おむね8～11か月児の保護者

◆共通◆

両親学級

時①9月4日(土)②17日(金)午前10時～午後0時30分(①は午前11時30分まで) 所保健センター内(沐浴実習等) 対おむね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①22人②32人(各家庭1人。いずれも申込順) 申8月2日から、電話で健康課へ

子宮がん検診

時10月1日(金)～12月29日(水)所市内契約6医療機関(国分寺市内契約6医療機関) 対令和4年3月31日現在20歳以上の女性で、令和2年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方 定800人(多数抽選) ¥千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度あり 他申込結果は、9月中旬に郵送します 申8月15日(消印有効)までに、郵送で「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

乳がん検診

医療機関でのマンモグラフィ検査です。

【①桜町病院】 時10月1日～12月24日の火曜・水曜・金曜日の午後定100人(多数抽選)

【②小金井つるかめ】

◆共通◆

クリニック

時10月1日～12月29日(日曜日を除く) 定250人(多数抽選)

【③東小金井さくらクリニック】 時10月1日～12月29日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く) 定100人(多数抽選)

◆共通◆ 対令和4年3月31日現在40歳以上の女性で、令和2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か月以内の方など▽詳しくはお問い合わせくださいか、市ホームページをご覧ください ¥2千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度あり 他抽選結果は、9月中旬に郵送します 申8月15日(消印有効)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～③のいずれか)・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可



慢性腎臓病とは

腎臓は、腰のあたりに左右1個ずつあり、握りこぶし大の大きさをしています。腎臓は体にたまった老廃物を排泄したり、水分のバランスをとったりします。

CKDとは、慢性腎臓病の総称であり、その原因として、糖尿病、慢性腎炎、高血圧症、多発性のうぼう腎などが挙げられます。腎機能は、加齢によっても低下していきますので、これも原因の一つです。厳密には尿蛋白陽性、あるいは血液検査にてクレアチニンの増加が3か月以上認められた場合を慢性腎臓病(CKD)といいます。

CKDはほかの生活習慣病と同様に、初期にはほとんど症状がありません。しかし腎機能が低下すると、脳梗塞、心筋梗塞などを起こしやすくなります。さらにCKDが進

内の方など▽詳しくはお問い合わせくださいか、市ホームページをご覧ください ¥2千円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度あり 他抽選結果は、9月中旬に郵送します 申8月15日(消印有効)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～③のいずれか)・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ※市ホームページから申請可

最近では新しい薬が開発され、日本の透析に関する技術、器械類は世界でも最上級に位置します。しかしながら、透析になると、週に2～3回、1回4～6時間もベッドに拘束され、厳しい飲水制限を守る必要が生じます。ですから透析に至らないようにすることが大切です。それには、CKDと向き合い、減塩食にして血圧をなるべく下げることが大切です。また血管の動脈硬化を抑えるために、血糖、コレステロールや尿酸を適正値にすることが大切です。

健診を受けた時にはクレアチニンの値をチェックしてみましょう。もしも、クレアチニンが上昇している場合は、腎臓専門医を受診しましょう。

小金井市医師会 竹田 和義



**こきんちゃんグッズを
紹介します**

こきんちゃんは、市制施行50周年を記念して誕生した小金井市のイメージキャラクターです。(株)スタジオジブリの宮崎駿さんにデザインしていただき、「子どもが元気な町が発展するんです」という思いが込められています。

詳細は、商工会ホームページ (<https://koga-nei-s.or.jp/kokinchan/> 下記QRコード) をご覧ください。

問 経済課 (☎042-387-9831)、商工会 (☎042-381-8765)

こきんちゃんグッズの取扱店が新たに2か所増えました

気軽にお立ち寄りください。

▷小金井 宮地楽器ホール

▷ドコモショップnonowa東小金井店 (梶野町5-1-1)

こきんちゃんのグッズは、市内取扱店のほか、オンラインショップでもお買い求めいただけます (食べ物は除く)

ショップはこちらから

主なグッズ一覧 ※価格はすべて税込みです

こきんちゃん めいぐるみS
ふわふわとした肌触りのめいぐるみです
■価格2,300円

こきんちゃん がまぐち
がまぐち付きマスコットキーホルダー
■価格800円

こきんちゃん ピンバッジ・チャーム
襟元やバッグなどに付けてお楽しみください
■価格各600円

こきんちゃん おさんぽランチバック
丈夫な帆布でできたランチバック
■価格3,500円

こきんちゃん クリアホルダー
イラストは野川と都立小金井公園の2種類(A4縦型)
■価格各280円

こきんちゃん てぬぐい
くじら山・さくら・わくわくの3種類
■価格各880円