

**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

**健康講演会**  
**乳がん自己検診法**

時10月7日(木)午後2時～3時30分  
 所上之原会館講小松淳二さん(市医師会会員) 定  
 15人(申込順) 他保育あり申

9月1日から、電話で健康課へ  
**歯科健康講演会**  
**あなたを幸せにするインプラント**  
 ー日本口腔インプラント学会専門医が教える  
 時10月6日(水)午後1時30分～3時  
 所上之原会館講高田尚美さん(市歯科医師会会員) 定15人(申込順) 申9月

**75歳以上の方等の後期高齢者医療健診を実施**

**【後期高齢者医療健診】**  
 生活習慣病の早期発見を目的に後期高齢者医療健診を実施します。受診に必要な受診券、結果通知票、利用の手引きは9月上旬に発送します。

助の対象となりませんので、ご注意ください。  
 後期高齢者医療健診の上乗せ項目として、希望者に対し、フォロー健診(独自健康診査)を実施します。他の健康診査で実施済みの健診項目は、受診できません

■受診期間 9月14日(火)～令和4年1月31日(月)  
 対後期高齢者医療保険の被保険者の方(6か月以上の長期入院、老人施設等に入所中の方を除く)  
 他同じ年度内に同健診を受けた場合は、人間ドック補

後期高齢者医療健診の上乗せ項目として、希望者に対し、フォロー健診(独自健康診査)を実施します。他の健康診査で実施済みの健診項目は、受診できません

後期高齢者医療健診の健診項目
<b>【基本的な健診項目】</b> ▷質問事項(問診票) ▷身体計測(身長、体重、BMI、腹囲) ▷血圧測定 ▷血中脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール) ▷肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP) ▷血糖検査(空腹時血糖およびHbA1c) ▷尿検査(尿糖、尿蛋白) <b>【詳細な健診項目】</b> ▷貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット) ▷心電図検査 ▷生化学検査(クレアチニン) ▷眼底検査※内科健診の結果、医師の判断により実施
フォロー健診の健診項目
<b>【内科項目】</b> ▷生化学検査(尿酸) ▷血液学検査(白血球) ▷胸部レントゲン検査 <b>【眼科項目】</b> 内科健診の結果、医師の判断により実施 ▷眼底検査

1日から、電話で健康課へ  
**むし歯予防教室**  
 時10月5日、19日、26日いずれも火曜日午前9時45分から、10時15分  
 所保健センター  
 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3月生まれ(2歳6か月)～令和2年9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9月1日から、電話で健康課へ

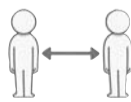
**離乳食教室**  
**【1回食への進め方】**  
 時10月19日(火)午前10時30分～11時15分、11時30分～午後0時15分  
 対おむね4～5か月児の保護者  
**【2回食への進め方】**  
 時10月19日(火)午後2時45分～3時45分  
 対おむね6～7か月児の保護者  
**【3回食への進め方】**  
 時10月8日(金)午後1時30分～2時45分  
 対おむね8～11か月児の保護者  
 ー◇共通◇ー  
 所保健センター  
 ー内歯科衛生士による講義など  
 定各回9人(申込順) 他母子同室です  
 申9月1日から、電話で健康課へ

月1日から、電話で健康課へ  
**こどもフックング**  
 時10月5日(火)午後2時～3時  
 所保健センター  
 ー内栄養講義と調理体験  
 対3～5歳児と保護者(初めての方優先) 定6組(申込順) 申9月1日から、電話で健康課へ

**体組成測定でボディメイク教室**  
 脂肪・筋肉・骨など、体を構成する体成分を測定し、健康について学びます。  
 時10月15日(金)、18日(月)午前10時～午後0時30分(全2回)  
 所保健センター  
 対市内在住の20～64歳の方 定10人(申込順) 他保育あり申  
 申9月1日から、電話で健康課へ



**一人ひとりができる新型コロナウイルス感染症対策**



**密閉・密集・密接の回避**

換気の悪い空間、多くの人が密集している場所、互いに手を伸ばしたら届く距離での会話や共同行為が行われる場面を避けることが重要です。



**こまめな手洗い・手指消毒**

外出先からの帰宅時や調理の前後、食事前などに、こまめに手洗い・手指消毒を行うことが重要です。洗っていない手で目や鼻、口などを触らないようにしてください。



**マスクの正しい使用**

会話時は必ず着用し、次の使用方法に気をつけることが重要です。  
 ▷鼻の形に合わせてすき間をふさぐ  
 ▷あご下まで伸ばし顔にすき間なくフィットさせる

その他の感染症対策等詳しくは、内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室ホームページ(https://corona.go.jp/右記QRコード)をご覧ください



**試してみませんか「こころの体温計」**

「こころの体温計」とは、パソコンやスマートフォンなどで、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度を確認できるメンタルチェックシステムです。

なお、同システムは、自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことがありましたら、早めに専門家への相談をおすすめします。

■おもなコンテンツ▷本人モード▷家族モード▷赤ちゃんママモード▷ストレス対処タイプテスト▷アルコールチェックモード  
 ■URL <https://fishbowlindex.jp/koganei/demo/index.pl> (右記QRコード)  
 問健康課



**秋の花粉症**



小金井市は、武蔵野の豊かな緑に囲まれています。小金井公園、野川公園、武蔵野公園と3つの大きな公園があり、秋の散策を楽しむ市民の皆さんも多いと思います。コロナワクチンの接種が終了したらマスクを外して、秋の空気を味わい、草花の香り、虫の音を楽しみたいですね。でもワクチンを接種しても油断は大敵です。人込みに近づいたらマスクをつけるなどの3密対策は必要です。

もう一つ注意していただきたいことは、秋も花粉症のシーズンであるということ。秋の花粉症は、ブタクサやカモガヤ、ダニなどによって起こります。ブタクサやカモガヤは、公園や河川敷、身近な道端で繁殖する雑草です。9月から11月に花粉が飛散して、花粉症を引き起こします。ダニは夏に繁殖して、秋には死んでしまします。このダニの死骸やふんも、アレルギー症状を引き起こします。ブタクサやカモガヤ、ダニなどの秋の花粉症の原因物質は、スギやヒノキなどの春の花粉症の原因物質と比べて小さく軽いので、肺の奥まで侵入しやすいため、咳などの喘息様の症状を起こすことが多いとされています。風邪と症状が似ているために、秋の花粉症と気がつかない患者さんもいます。もちろん、くしゃみ、鼻水、鼻づまりや目のかゆみなどの、アレルギー症状も出現します。まず最初の防御策は、原因物質が身体に侵入しないようにマスクをすることや、水でうがいをしてのどについた原因物質を洗い流すことです。症状がひどい場合は、抗アレルギー剤などのお薬が必要となります。

小金井市医師会

西野 裕仁