

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

栄養講習会

脂肪をためない食事

コレステロールや中性脂肪が気になる方、食事のポイントを学んでみませんか。

時12月7日(火) 午前10時～11時 所保健センター 定10人 (申込順) 他希望者にはみそ汁の塩分測定を行います 申11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12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12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12月3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

所保健センター 内 歯科衛生士 (1回食を除く)・管理栄養士による講義など 定 各回9人 (申込順) 他 母子同室です 申 11月1日から、電話で健康課へ

両親学級

時①12月10日(金)②11日(土) 午前10時～午後0時30分 (②は午前11時30分まで) 所保健センター 内 沐浴実習 (①は講義もあり) 対 おおむね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。初産婦の方のみ) 定①32人②22人(各家庭1人。いずれも申込順) 申11月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時12月7日～21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 令和元年5月生まれ(2歳6か月)～2年11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11月1日から、電話で健康課へ

風しん抗体検査・予防接種のクーポン券は利用しましたか

クーポン券の有効期限が迫っています。検査をまだ受けていない方は、ぜひこの機会に受けましょう。

転入や紛失等でクーポン券をお持ちでない方は健康課にお問い合わせください。

対市に住民登録があり、昭和37年4月2日～54年4月1日までに生まれた男性の方 有 効期限令和4年2月28日まで 問 健康課

小金井市民の歯と口の健康

小金井歯科医師会では、小金井市民の歯と口の健康2021を開催します。

時12月5日(日) 午前10時～午後2時 所 小金井 宮地楽器ホール マルチパーパススペース 内 未就学児塗り絵展示、

小・中学生ポスターコンクール展示▽歯と口の健康に関するポスター展示▽『ポケモンスマイル』で毎日歯みがきをして記念品をもらう 対 市内在住の方 他 詳細は市ホームページをご覧ください 申 当日直接会場へ 問 健康課

口の乾燥トラブル相談

時12月20日(月) 午後3時～4時15分 所 保健センター 対 60歳以上の方 定 5人(申込順)

健康メモ

私たちが食事をする所に属している、そこで安らぎ楽しみを見つける。食べることは生きて社会性を持つうえで最重要事項の一つです。食べる機能を回復させる歯科医師にとっては患者さんに人生100年時代に向けて準備と覚悟をしっかりと持っていたことは大きな使命です。それは早すぎることでも遅すぎることでもありません。生命維持に欠かせない物で体内に入る物は空気と食べ物(水を含む)であり、食べ物(口から)のみ摂取される。口腔を通して咽頭蓋で空気が別れて無事に嚥下されるまで実に5段階を経過する。その間すべての器官は無駄も余分もなくしかもシームレスに働く。第一段階は食べる物を認知す

食べるという背景

る、調理のしかた、形、量、温度などから食べるかどうかを瞬時に判断する。時のため息をついてあきることもある。食べると決まったら口を開ける角度、唾液分泌量を準備して第一段階を終了する。第二段階では口唇、口輪筋、ほお、舌が連動して食物を取り込むのだがどこかに不具合がある

と、こぼす。役割によって形の違う前歯と臼歯が粉碎するあごの関節はデリケートに動き、繊維のものから肉までも咀嚼する、人間は雑食動物です。唾液と混じり食塊の大きさが決まると舌根から咽頭へ送り込まれ嚥下の準備は完了する。随意運動なので停止も可能、舌を強く口蓋に当てて鼻咽腔が閉鎖されると陰圧になり反射的に嚥下される。後戻りは難しい。このほかに社会的背景も考えると食べることは背景が多様なものはない。

小 金 井 歯 科 医 師 会
 黒 田 百 樹

申11月1日から、電話で健康課へ

多摩府中保健所各種相談のご案内

ご家族のみの相談でも構いません。事前予約が必要ですので、詳しくはお問い合わせください。

内▽精神保健医療相談▽思春期相談▽アルコール依存症相談 問 多摩府中保健所(☎042-362-2334)

◆ 乳がん検診・子宮がん検診・胃がん内視鏡検診を実施します ◆

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】
 時令和4年1月4日～3月30日の火曜・水曜・金曜日の午後 定100人(多数抽選)
 【②小金井つるかめクリニック】
 時令和4年1月4日(火)～3月31日(木)(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】
 時令和4年1月4日～3月31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▷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 ¥2,000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、12月中旬に発送します 申11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

子宮がん検診
 時令和4年1月4日(火)～3月12日(土) 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) ¥1,000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、12月中旬に郵送します 申11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

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

胃がん内視鏡検診
 時令和4年1月4日(火)～2月28日(月) 所市内契約医療機関(右表) 対令和4年3月31日現在50歳以上の方で、令和2年4月以降に同検査を受けておらず、申し込みもしていない方。なお、次の方は受診できません▷今年度胃部X線検査を受けた方▷妊娠中、または妊娠していると思われる方▷入院中の方▷胃疾患で受療中の方▷胃全摘出術後の方等 定300人(多数抽選) ¥3,000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2週間前にお知らせします 申11月15日(消印有効)までに、郵送(1人1通)で「胃がん内視鏡検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

町名	医療機関名	電話
東 町	うちやまクリニック	382-1715
	東小金井さくらクリニック	382-3888
	さいとう医院	380-5510
梶野町	ひがこ北口内科クリニック	401-2353
緑 町	かわべ内科クリニック	401-1860
本 町	武蔵小金井クリニック	384-0080
	小松外科胃腸科	381-3346
	小金井あおばクリニック	383-7149
	小金井つるかめクリニック	386-3757
	むさし小金井診療所	382-9111
	小金井太陽病院	383-5511
桜 町	桜町病院	383-4111
貫井北町	くろだ内科クリニック	386-7288

※表中、電話番号は市外局番042を省略しています

インターネットでの申込方法
 東京共同電子申請・届出サービス (https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/index.html ※右記QRコード)で、各種がん検診の申し込みができます。
 ※市ホームページからもアクセスできます