

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

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14日(金)、17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の20〜49歳の方定10人(申込順) 他保育あり申9月1日から、電話で健康課



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。
 保険年金課高齢者医療係 ☎042-387-9834
【フォロー健診(独自健康診査)】
 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13日(火)〜令和5年1月31日(火)
 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

間健康課

後期高齢者医療健診の健診項目
【基本的な健診項目】 ▷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)
【詳細な健診項目】 ▷貧血検査(赤血球、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
【内科項目】 ▷生化学検査(尿酸) ▷血液学検査(白血球) ▷胸部レントゲン検査 【眼科項目】 内科健診の結果、医師の判断により実施 ▷眼底検査

マタニティクッキング

時10月1日(土)午前10時〜11時15分 所保健センター内栄養講義等※試食なし 対おむね30週までの妊婦の方。パートナーの参加も可定12人(申込順) 申9月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科教室

時10月3日(月)、28日(金)午後0時45分から、1時45分

離乳食教室

【1回食への進め方】

時10月19日(水)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(水)午後2時30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7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10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



むし歯予防教室

時10月6日〜27日の毎週木曜日午前9時から、9時30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2年3月生まれ(2歳6か月)〜3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6人(申込順) 申9月1日から、電話で健康課へ



両親学級

時10月15日(土)午前9時30分〜正午 所保健センター内妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等 対おむね16〜27週の妊婦・パートナーの方(妊娠週数は目安です。初産婦の方のみ)定18人(申込順。各家庭1人) 申9月1日から、電話で健康課へ

市民公開講座

お口の健康と健康長寿の関わり―摂食嚥下(食べる・飲み込む)機能の大切さを知りましょう
 時10月5日(水)午後1時〜2時30分 所市民会館・萌え木ホール(商工会館3階) 講中川量晴さん(東京医科歯科大学准教授)定50人(申込順) 申9月1日から、電話で小金井歯科医師会 ☎042-385-0303 へ

9月5日〜7日実施の集団がん検診受診票について

7月下旬に送付したがん検診の案内ですが、検診会場の表記に誤りがありました。該当の方にはお詫び申し上げます。なお、正しく表記した受診票を再度送付しました。
 間健康課

福祉のひろば

認知症検診

対象の方に受診券を送付しましたので、同封の問診票(黄色)のチェックリストを実施してください。問診票の点数が20点以上でかつ、検診を希望される方は、受診券の裏面に記載の検診実施医療機関へお申し込みください。受診費用は無料です。※検診実施医療機関にもろほしクリニック(緑町1-6-53 ☎042-385-1334)を追加しました
 ■受診期間 9月1日〜令和5

認知症サポーター養成講座

認知症について正しく理解し、日常生活の中で見守りや適切な対応ができる力を身につけるための講座です。参加者には、認知症サポーターの証であるオレンジリング等を差し上げます。
 時9月16日(金)午後2時〜3時30分 所上之原会館 対初めて本講座を受講する方定15人(申込順) 申9月1日から、電話で小金井ひがし地域包括支援センター ☎042-388-6514 へ

認知症家族の集い

認知症の方を介護している家族同士で悩みや不安を語り合い、専門の先生の講座を交えながら勉強しませんか。
 時10月1日(土)午後1時〜3時 所上之原会館 講五島シズさん(認知症ケアアドバイザー) 対認知症の方を介護している家族の方定10人(申込順) 申9月5日から、電話で緑寿園ケアセンター ☎042-462-1206 へ

認知症カフェ

時9月17日(土)、10月15日(土)午後2時30分〜4時 所桜町高齢者在宅サービスセンター 定25人(申込順) 申9月1日から、電話で小金井きた地域包括支援センター ☎042-388-2440 へ