

### 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

## 両親学級

時1月21日(土)午前9時30分〜正午  
所保健センター  
妊婦、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(各家庭1人。申込順)申12月1日から、電話で健康課へ

## 胃がん 内視鏡検査

時1月4日(水)〜2月下旬  
所市内契約医療機関(左表)  
対令和5年3月31日現在50歳以上の方で、令和3年4月以降に同検査を受けていない方。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

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
	小金井太陽病院	383-5511
桜 町	桜町病院	383-4111
貴井北町	くろだ内科クリニック	386-7288

※表中、市外局番042を省略しています

## 離乳食教室

【1回食への進め方】  
時1月17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1月17日(火)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1月13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  
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20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12月下旬に郵送  
申12月9日(必着)までに、郵送(1人1通)で「胃がん内視鏡検査希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

## 妊婦歯科教室

一むし歯になりやすいお口の傾向がわかります  
時1月30日(月)午後0時45分から、1時45分から、2時45分から  
所保健センター  
内歯科衛生士による、歯磨き練習・各種測定・個別相談等  
対おむね16〜27週の妊婦の方  
定各回4人(申込順)申12月1日

## 健康メモ

### 大腸癌は予防できる

毎年7月から12月まで、市の大腸癌検診が行われているのはみなさんご存じかと思ひます。年末になると、特定健診とともに駆け込みで受けられる方が多くいるようです。大腸癌検診で行われる「便潜血検査」は、簡便で体に負担のない方法です。ぜひ受けてください。

ところで、大腸癌は予防できるのをご存じでしょうか。大腸癌は、高齢、男性、家族歴、飲酒、肉食、肥満、高身長、喫煙でなりやすくなります。また、運動は大腸癌を予防します。ではほかに、予防できる手段はあるのでしょうか。それは大腸内視鏡検査を受けることです。大腸癌の多くは大腸ポリープが大きくなって癌になると言われています。大腸内視鏡

## むし歯予防教室

時1月12日〜26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※希望者は歯科検診も受けることができます  
対令和2年6月生まれ(2歳6か月)〜3年12月生まれ(1歳)の子ども※転入等対象年齢を過ぎていない場合は、ご相談ください  
定各回6人(申込順)申12月1日から、電話で健康課へ

検査を受けて、大腸ポリープを切除することによって、大腸癌の発生が8〜9割予防できるといふ世界的なデータがあります。併せて、大腸内視鏡検査を受けることによつて、受けられない大腸癌死を7割減らすことができますと言われています。

つまり、大腸内視鏡検査を受けること、大腸ポリープを切除することは長期的にみて大腸癌の発生と死亡を減少させることが証明されているのです。

大腸癌検診(便潜血検査)で異常を指摘されても、精密検査(大腸内視鏡検査)を受ける方は、約6割と言われています。異常を指摘されたら、ぜひ大腸内視鏡検査を受けてください。便潜血検査で異常がなくてもちょっとした便秘、下痢などの症状がある人も医療機関に相談してみたいかがでしょうか。

小倉井市医師会  
高橋 由至

## 福祉のひろば

### 二十歳を迎える障がいのある方に祝品を贈呈

対平成14年4月2日〜15年4月1日生まれの在宅で障がいのある方(身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方)申12月20日までに、いずれかの手帳を持参のうえ、直接、社会福祉協議会(☎042-387-0011)へ

### 精神保健福祉ボランティア養成講座 「心のやまいつてなんだ」

心のやまいや障がいを理解し、誰もが安心して暮らせるまちづくりに向け、地域で支え合うということを考えてみましょう。

### ご紹介しませう ヘルプカード

「ちょっと手助けが必要な方」と「ちょっと手助けしたい方」を結びきっかけをつくるカードで、市内在住の障害者手帳をお持ちの方、難病者福祉手当を受給している方に配布しています。同カードには、適切な支援方法や、必要な配慮などの情報を記載できます。

■配布場所 自立生活支援課(市役所第二庁舎2階)、障害者就労支援センター(同1階)、公民館各館、図書館本館・各分室、障がいのある方の通所施設・関係機関

☎自立生活支援課(☎042-387-9848 FAX042-384-2524)

## 心身障害者福祉手当の支給

12月期分(令和4年8月)11月分  
振込日12月9日(金)  
振込日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては2・3日遅れる場合があります。

次のような場合には、ご連絡ください▽振込日以降、7月

## 認知症高齢者の集い

時1月14日(土)午後1時30分〜3時  
所聖ヨハネ会本館戸塚ホール(桜町1-3-22)  
講(一社)日本訪問歯科協会  
対認知症高齢者の介護をされている方、認知症ケアに関する方  
定15人(申込順)申12月1日から、電話で本町高齢者在宅サービスセンター(☎042-388-8011)へ

## 介護支援ボランティアポイント事業(活き生きボランティア)のボランティア登録会

元気な高齢者が、指定の事業所でボランティア活動を行うことで、自身の健康増進と介護予防をめざす事業です。実績に応じて、小金井さくらポイントに交換できるスタンプが取得できます。

時12月5日(月)、6日(火)午前10時〜正午※時間内随時受け付け  
所前原町西之台会館  
対65歳以上の市内在住の方  
申当日直接会場へ  
問介護支援ボランティアポイント事務局(商工会内☎042-381-8765)

日を過ぎて振り込まれない場合▽氏名または住所、口座を変更した場合▽施設に入所した場合▽障がいの程度が変わった場合  
問自立生活支援課 障害福祉係(☎042-387-9842)

認知症高齢者を支える介護者の集い  
一高齢者のための口腔ケア