

両親学級

時6月10日(土) 午前9時15分～11時45分 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44人(各家庭1人。申込順) 申5月1日から、電話で健康課健康係(☎042-321-1240)へ

むし歯予防教室

時6月8日～29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 内歯磨き練習、栄養相談など ※希望者は歯科健診も受けることができます 対令和2年11月生まれます 対令和2年11月生まれの子ども ※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5月1日から、電話で健康課健康係(☎042-321-1240)へ

離乳食教室

【1回食への進め方】 時6月13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 対6月9日(金) 午後1時30分～1時45分 対おむね8～11か月児の保護者

乳がん検診

①桜町病院

時7月1日～9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7月1日～9月30日(日曜日を除く) 定200人(多数抽選)

③東小金井さくらクリニック

時7月1日～9月30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

内マンモグラフィ検査 対令和6年3月31日現在40歳以上の女性で、令和4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、検診開始日の約2週間前に郵送します 申5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、健康課健康係(☎042-321-1240)へ

分～2時45分 対おむね8～11か月児の保護者

完了食への進め方

時6月23日(金) 午前9時40分～10時25分、10時40分～11時25分 対おむね1歳～1歳3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5月1日から、電話で健康課健康係(☎042-321-1240)へ



生態学的プラーク仮説

細菌の塊であるプラーク(歯垢)の中にいるむし歯菌を主とした酸を出す細菌(酸産生菌)が、糖を取り込んで出す酸によってpHが下がり歯が溶けることを脱灰と言います。そしてpHが中性に戻ると歯の修復(再石灰化)が始まります。歯は脱灰と再石灰化の繰り返しでバランスを取っているため、糖を回数多く摂取することにより、pHが低い時間が長くなることで脱灰が進み、中性の時間が短いつまり再石灰化の時間が短くなります。なので、朝昼晩の3食のほかは間食一回以内が推奨されています。糖の頻回摂取による影響は実はそれだけではないと最近では言われてきています。それが「生態学的プラーク仮説」です。 プラークは酸産生菌だけでなく何百種類もの細菌がいます。 糖を取り込んだむし歯菌が酸を出すことでプラーク全体が酸化します。むし歯菌らにとっても酸性という環境は過酷で力が弱まります。が、糖の頻回摂取によりむし歯菌が次第に改造され酸に強くなり元気がよくなります。またむし歯菌以外の酸産生菌も同様に強化されていきます。そして逆にプラーク内の酸に強くない細菌は減り、プラーク内における酸産生菌の割合が増え、むし歯リスクが増強されていくと考えられています。

妊婦歯科教室

時6月12日(月)・30日(金) 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5月1日から、電話で健康課健康係(☎042-321-1240)へ

予約は 5月9日(火)から 電話やwebで

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診

時所 右表のとおり

内 対定 ¥ 下表のとおり

他▷ 申込完了後、お知らせを検診日の1週間～10日前に郵送予定▷ 乳がん検診は、新型コロナワクチンの接種後6週間以上経過しての受診を推奨します

■ 予約方法 5月9日午前9時から、予約申込フォーム (https://www.yobouigaku-tokyo.or.jp/tk/step/top_koganei) または電話で、東京都予防医学協会(☎0120-128-331 ※携帯電話の場合=03-3269-4752、土曜・日曜・祝日を除く午前9時～午後5時)へ

☎健康課健康係(☎042-321-1240) ※健康課では予約受付していません



予約申込フォーム

実施日	検診場所	検診名
女性 5/29(月)	保健センター	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん
5/30(火)		大腸がん・乳がん
男性 8/21(月)		胃がん・肺がん・大腸がん
女性 8/22(火)		胃がん・大腸がん・乳がん
男性 8/23(水)		胃がん・大腸がん

※胃がん検診は午前のみ

検診内容	対象	定員	費用
胃がん検診 バリウムを飲んだの胃部X線検査	次の方は受診できません▷前回受診後、およそ1年たっていない方▷過去1年以内に開腹手術を受けた方▷腸閉塞の既往がある方▷妊娠中もしくは妊娠の可能性のある方▷まっすぐに立てない方▷検査中指示に従って動けない方▷バリウムアレルギーの方▷誤嚥しやすい方▷高血圧(180/110以上)の方 ※問診により、検診をお断りする場合があります	1日あたり45人(申込順)	1,000円
肺がん検診 胸部X線検査、喀痰細胞診	喀痰細胞診については、50歳以上で喫煙指数(喫煙年数×1日本数)が600以上の希望する方に受診票と容器を送付します。検診当日に喀痰を採取した容器を受診票とともにお持ちください。 ※喀痰細胞診のみの受診は不可	1日あたり150人(申込順)	いずれも500円
大腸がん検診 免疫学的便潜血検査2日法	検査キット等を郵送しますので、期間内に提出してください		500円
乳がん検診 女性スタッフによるマンモグラフィ検査	令和4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▷まっすぐに立てない方▷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 ※問診により、検診をお断りする場合があります	1日あたり50人(申込順)	2,000円