

介護予防相談会

65歳以上の要支援・要介護認定を受けていない方に、健康づくりやもの忘れ予防に役立つ情報のご案内や相談を行います。（1人30分程度）

とき・ところ等 下表のとおり

申込 7月1日から、電話で各地域包括支援センターへ。

対象地域	とき	ところ・申込先
梶野町、関野町、本町2・3丁目、桜町1・3丁目	7/14 (木) 13:30~15:30	小金井きた地域包括支援センター (☎042-388-2440)
本町4・5丁目、桜町2丁目、貫井北町	7/21 (木) 10:00~12:00	小金井にし地域包括支援センター (☎042-386-7373)
東町、中町、本町1丁目	7/21 (木) 13:30~15:00	小金井ひがし地域包括支援センター (☎042-386-6514)

平成28年度障害者週間のボランティアスタッフとイベントの企画アイデアを募集

市では、毎年12月3日～9日を障害者週間と定め、さまざまな行事を開催しています。今年度実施する障害者週間にボランティアスタッフや企画アイデアなどで参加しませんか。

〈ボランティアスタッフ募集〉

内容 ポスターのデザイン作成および掲示作業、会場設営など

対象 市内在住・在勤・在学の方

申込方法 7月29日までに、電話またはファクスで住所・氏名・年齢・電話番号を自立生活支援課障害福祉係へ。

〈イベント企画アイデア募集〉

12月3日（土）に小金井宮地楽器ホール小ホールで開催されるイベントの企画アイデアを募集します。応募方法等詳しくはお問い合わせください。

募集内容 障がいについて理解を深めることをテーマとしたイベントの企画アイデア

応募期限 7月29日（金）

その他 企画アイデアが採用された方は、障害者週間実行委員会で詳細を説明していただく場合があります。

—◇共通◇—

主催 障害者週間実行委員会

問合せ先 自立生活支援課障害福祉係 (☎042-387-9848 FAX 042-384-2524)

熱中症にご注意を

熱中症は、高温多湿な環境に長くいることで、徐々に体の水分や塩分のバランスが崩れ、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内にいるときにも注意が必要です。目まい、立ちくらみ、手足のしびれ、吐き気などの症状がみられ、重症化すると命にかかわることもあります。なお、高齢者は暑さや水分不足に対する感覚機能が低下しており、暑さに対するからだの調整機能も低下しているため、特に注意が必要です。

問合せ先 健康課

☑ 予防のポイント

【暑さを避ける】

気温や湿度が高い日は適度に扇風機やエアコンを使いましょう。遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用することも有効です。また、外出する際は日傘や帽子で直射日光を避けるよう心がけましょう。

【服装を工夫する】

通気性のよい素材のものを選び、襟

元をなるべく緩めるなど、通気をよくしましょう。

【こまめに水分補給をする】

体温を下げるためには、しっかりと汗をかくことが重要です。失った水分と塩分は十分に補給しましょう。

【体調を考慮する】

二日酔い、風邪、寝不足、食事を取っていないなどの状態では、暑いところでの活動を控えましょう。

☑ 応急処置

熱中症は早い段階での対応が重要です。症状が現れたら、適切に処置しましょう。

- ▷ エアコンが効いている室内や風通しのよい日陰など、涼しい場所へ避難する。
- ▷ 衣服をゆるめ、からだを冷やす。（特に、首の周り、脇の下、足の付け根など）
- ▷ 水分・塩分を補給する。
- ▷ 自力で水が飲めない、意識がないなどの場合は、すぐに救急車を呼ぶ。

市では、骨髄・末梢血幹細胞移植の推進およびドナー登録者の増加を図るため、ドナー等に、奨励金を交付します。

対象 ①（公財）日本骨髄バンクにおいて骨髄・末梢血幹細胞の提供を行った方で、提供時に市内に住所を有している方②奨励金を受けるドナーが従事している国内の事業所

奨励額 ①2万円②1万円

※ 骨髄などの提供のための通院または入院に要した日数（7日上限）の1日あた

り金額

申請方法 骨髄などの提供に伴う入院をして退院した翌日から1年以内に、申請書に必要書類を添えて、直接、健康課へ。

問合せ先 健康課

子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券の送付

市では、特定の年齢の方を対象に、子宮頸がん検診と乳がん検診の無料クーポン券を6月下旬に送付しました。

子宮頸がん検診と乳がん検診は、2年に1回の受診が推奨されています。ぜひ、この機会に受診してください。

受診期間や申込方法は、

同封の案内をご覧ください。

対象 平成28年4月1日現在次の年齢の女性

- ▽ 子宮頸がん検診①20歳②25、30、35、40歳
- ▽ 乳がん検診①40歳②45、50、55、60歳

※ ②は、平成22～26年度に市の子宮頸がん検診、乳がん検診を受診していない方のみ対象

その他 無料クーポン券は平成28年4月20日現在、お住まいの市区町村で発行されます。それ以降に転入した方で対象要件を満たす方は、ご連絡ください。

問合せ先 健康課

健康講演会

難聴について

難聴の原因と治療、日常生活上の注意について学びます。

とき 7月28日（木）午後



健康ガイド

健康課(保健センター)
(貫井北町5-18-18)
☎042-321-1240

骨髄移植ドナー等支援制度が開始

子宮頸がん検診・乳がん検診無料クーポン券の送付

妊婦歯科健診

とき 8月1日（月）午後1時から、1時15分から、1時30分から（終了は3時ごろ）

対象 保健センター

妊婦の方 おおむね16～27週の妊婦の方

定員 20人（申込順）

申込 7月1日から、電話で健康課へ。

むし歯予防教室

とき 8月4日、18日、25日、いずれも木曜日午前9時から（受け付けは9時15分まで）

ところ 保健センター

内容 歯磨き練習、栄養講話など

※ むし歯予防教室受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができます。（終了は11時30分ごろ）

対象 平成26年1月生まれ（2歳6か月）～27年7月生まれ（1歳）の幼児

※ 転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください。

定員 各日12人（申込順）

申込 7月1日から、電話で健康課へ。

離乳食教室 3回食への進め方

とき 8月5日（金）午後1時30分～3時30分

ところ 保健センター2階

内容 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など

対象 おおむね8～11か月

児の保護者

定員 18人（申込順）

その他 母子同室です。子ども連れの方は、申込時にお伝えください。

申込 7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。

相談名 ▽精神保健医療相談（こころの相談）▽思春期相談 ▽老人精神保健相談（認知症等）▽アルコール相談

問合せ先 多摩府中保健所 ☎042-362-2334



アロマセラピーを存じですか？

最近、植物が持つ香りや様々な働きが、健康に役立つと言われています。植物の香りには、天然の化学成分が含まれており、体の様々な症状に穏やかに作用します。アロマセラピーは植物の香りや成分を抽出した精油（エッセンシャルオイル）により、心身のトラブルを解消する「芳香療法」とも言われています。香りの成分は鼻から取り込まれ、嗅神経を介して、本能や情動を司る大脳辺縁系、自律神経やホルモン、免疫を調整する視床下部へと伝わります。香りを嗅ぐと、自分でも意識しないうちに感情が変化したり、体調に変化が現れることがあるのです。

アロマセラピーに使用する精油には30種類以上あり、個々に様々な効果があります。最も大切なことは、その時々気分に合わせて自分が「いいな」と思う香りを選ぶことです。以前、産後に入院中のお母さん方へアロマセラピーマッサージを行ったことがあり、20種類ほどの香りの中から、好きな香りを選んでもらいました。ラベンダーやゼラニウムを選ばれる方が多く、結果、リラックス効果があっただけではなく、母乳分泌量の増加した方が多数いらっしゃり、精油の相乗効果がみられたことがありました。実は自分が心地良いと感じる香りは、その時の自分に必要な効能の精油だということも多いのです。あまり考えすぎず、その時に好きな香りを楽しむということが、アロマセラピーの効果を最も発揮できる秘訣です。専門店にはアロマセラピストが常駐していますので精油の相談や使用方法を相談されると良いでしょう。

小金井市医師会

岡宮 久明