

# 健康ガイド

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

## B型肝炎ワクチン

予防接種が  
定期接種になります

10月からB型肝炎ワクチン

予防接種が定期化になります。対象者には、9月中旬に予診票を発送しますので、詳しくは同封の案内をご覧ください。

**対象** 平成28年4月1日以降に生まれた0歳児  
**問合先** 健康課

## 骨粗しょう症検診

節目年齢の女性の方を対象に、骨粗しょう症検診を無料で実施します。

**とき** 10月22日(土)午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)

**ところ** 保健センター

**対象** 昭和21・26・31・36・41・46・51・56年生まれの女性の方  
 ※ X線検査のため、妊娠中の方は受診できません。

**定員** 20人(多数抽選)

**その他** 検診の結果、指導が必要な方を対象に、後日骨粗しょう症予防教室を実施します。

**申込** 8月29日(必着)までに、郵送(1人1通)で「骨粗しょう症検診申込」

住所・氏名(ふりがな)・生年月日・年齢・電話番号を明記し、健康課(〒184-0001 5貫井北町5-18-18)へ。

## 胃がん検診・肺がん検診

同日に2つの検診が受けられます。どちらか一方のみでも構いません。

**とき・ところ** 10月28日

(金)、29日(土)、11月9日(水)～12日(土) 市役所本庁舎、10月31日(月)、11月8日(火) 保健センター

※ いずれも午前中のみ実施

**検査内容・費用** ▽胃がん検診(バリウムを飲んでの胃X線検査) 11千円 ▽肺がん検診(胸部X線検査、喀痰細胞診) 11千円

**対象** 昭和11・16・21・26・31・36・41・46・51・56年生まれ(今年80・75・70・65・60・55・50・45・40・35歳)の方

**費用** 無料  
**その他** ▽対象の方には8月下旬に受診票を郵送します。転入等により受診票が届かない方は、ご連絡ください。▽治療が必要な場合は保険診療ですが、健診当日は診療できません。

**問合先** 健康課

**健康講演会**

**食事と健康**  
**栄養のバランスと健康**

毎日の食事で気をつけたいことをお話しします。

**とき** 9月17日(土)午後4時～5時30分

**ところ** 市医師会館3階

**講師** 三島協二さん(市医師会会員)

**申込方法** 当日直接会場へ。

**問合先** 健康課

**20代からの理想のカラダづくり講座**  
**調理実習**

簡単に栄養バランスを考え

## 成人歯科健康診査

生涯を通じ、自分の歯で過ごせることを目的に、節目年齢の方を対象とした、成人歯科健康診査を実施します。

**とき** 9月1日(木)～11月30日(水)

**ところ** 市内契約歯科医療機関

**対象** 昭和11・16・21・26・31・36・41・46・51・56年生まれ(今年80・75・70・65・60・55・50・45・40・35歳)の方

**費用** 無料  
**その他** ▽対象の方には8月下旬に受診票を郵送します。転入等により受診票が届かない方は、ご連絡ください。▽治療が必要な場合は保険診療ですが、健診当日は診療できません。

**問合先** 健康課

**健康講演会**

**食事と健康**  
**栄養のバランスと健康**

毎日の食事で気をつけたいことをお話しします。

**とき** 9月17日(土)午後4時～5時30分

**ところ** 市医師会館3階

**講師** 三島協二さん(市医師会会員)

**申込方法** 当日直接会場へ。

**問合先** 健康課

**20代からの理想のカラダづくり講座**  
**調理実習**

簡単に栄養バランスを考え

所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・検診名(「胃がん検診のみ」・「肺がん検診のみ」・「胃・肺がん検診」のいずれか)・希望日(3つまで)を明記し、健康課(〒184-0001 5貫井北町5-18-18)へ。

## 離乳食教室

2回食への進め方

**とき** 9月15日(木)午後2時45分～4時15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6・7か月児の保護者

**定員** 15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。

**問合先** 健康課

**健康講演会**

**食事と健康**  
**栄養のバランスと健康**

毎日の食事で気をつけたいことをお話しします。

**とき** 9月17日(土)午後4時～5時30分

**ところ** 市医師会館3階

**講師** 三島協二さん(市医師会会員)

**申込方法** 当日直接会場へ。

**問合先** 健康課

**20代からの理想のカラダづくり講座**  
**調理実習**

簡単に栄養バランスを考え

たレシビを学び、ロコモコプレートとヘルシースイーツを作ります。

## BCG接種

9月12日(月)、26日(月)午前9時30分～10時45分

**ところ** 保健センター

**対象** 1歳未満の乳児(標準的な接種年齢は、生後5か月～8か月未満)

**注意事項** 前日の夜から接種する腕(左腕)への塗り薬は控えてください。

**問合先** 健康課

**愛の献血**

**とき** 8月20日(土)午前10時～11時30分、午後1時～4時

**ところ** JR武蔵小金井駅南口コミュニティ広場(フェスティバルコート)

**対象** 16～64歳の方  
 ※ 60～64歳に献血経験のある方は、69歳まで献血することができます。

**問合先** 健康課

**乳幼児健康相談(のびのび広場相談)**

9月7日(水) 13:30～15:30 公民館貫井南分館  
 9月13日(火) 13:30～15:30 婦人会館  
 9月21日(水) 13:30～15:30 公民館東分館  
 9月27日(火) 13:30～15:30 前原暫定集会施設

▷ 身体測定、育児および保健・栄養相談  
 ▷ 母乳相談(婦人会館、公民館東分館のみ)  
 ▷ 歯科相談(公民館東分館のみ)  
 ▷ 身体測定のみも可。気軽に直接会場へお越しください。

▷ 助産師＝9月8日(木)、29日(木)  
 ▷ 保健師＝9月1日(木)、15日(木)  
 いずれも9:30～11:30

**歯科健康相談(歯科医師)**  
 9月21日(水) 15:00～16:00

**成人健康相談(医師・保健師)**  
 9月9日(金) 13:30～15:00  
 9月30日(金) 13:30～15:00

**栄養相談(管理栄養士)**  
 9月16日(金) 13:30～15:30

で健康課へ。

## 実施団体 東京都赤十字血液センター

9月の乳幼児・産婦健康診査

左表のとおり実施します。対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

**問合先** 健康課

**健康診査名**

3～4か月児・産婦健康診査

9/1(木) 9/15(木)

1歳6か月児健康診査

9/6(火) 9/20(火)

3歳児健康診査

9/14(水) 9/28(水)

平成28年5月生まれの乳児と母親  
 平成27年2月生まれの幼児  
 平成25年8月生まれの幼児

**健康診査名**

3～4か月児・産婦健康診査

1歳6か月児健康診査

3歳児健康診査

9/1(木) 9/15(木)

9/6(火) 9/20(火)

9/14(水) 9/28(水)

左表のとおり実施します。対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

## 産婦健康診査

9月の乳幼児・産婦健康診査

左表のとおり実施します。対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

**問合先** 健康課

**健康診査名**

3～4か月児・産婦健康診査

9/1(木) 9/15(木)

1歳6か月児健康診査

9/6(火) 9/20(火)

3歳児健康診査

9/14(水) 9/28(水)

平成28年5月生まれの乳児と母親  
 平成27年2月生まれの幼児  
 平成25年8月生まれの幼児

**健康診査名**

3～4か月児・産婦健康診査

1歳6か月児健康診査

3歳児健康診査

9/1(木) 9/15(木)

9/6(火) 9/20(火)

9/14(水) 9/28(水)

# 福祉のひろば

## 第90回ひとりぐらし高齢者交流会

みどり号で行く  
 山梨県富士五湖  
 忍野八海・花の都公園

**とき** 9月16日(金)、27日(火)、29日(木) 午前8時30分～午後5時

**対象** JR中央線北側在住の70歳以上の一人暮らしの方  
 ※ 同一または隣接した敷地・建物内に配偶者または2親等以内の血族が居住している方を除きます。

**定員** 各日36人(申込順)

**参加費** 2千円

**その他** 以前参加した方には案内を郵送しました。

**申込** 8月15日(土)26日(日)に、電話で社会福祉協議会(☎042-386-0294)へ。

**おとしより無料入浴デー**

おふる屋さんのご協力により、高齢者の健康保持や児童との交流・憩いの場として、「薬湯」を実施します。

大きなお風呂でのんびりと、子どもたちと一緒に楽しむひとときをお過ごしください。

**とき** 8月28日(日) 午後4時～11時

**ところ** ぬぐい湯(貫井北町3-4-4)

**対象** 市内在住の65歳以上の方と小学生以下の方

**その他** ご利用の際は、当日、浴場に口頭で必ず申し出ていただきます。

**問合先** 介護福祉課高齢福祉係(☎042-387-9843)

## 認知症家族の集い

認知症の方を介護している家族同士、悩みや不安を語り合い、専門の先生の助言をいただきながら一緒に勉強しませんか。

**とき** 9月10日(土) 午後1時～3時

**ところ** 前原暫定集会施設C会議室

**講師** 五島シズさん(認知症介護研究・研修東京センター客員上級研究員)

**対象** 認知症の家族を介護している方

**定員** 20人(申込順)

**申込** 8月15日(土)から、電話で緑寿園ケアセンター(☎042-142-1206)へ。

## 善意の輪

社会福祉協議会取扱分  
 ◎5月分(敬称略)  
 〔一般寄附〕  
 ▽4万7千400円(株)むさし  
 ▽小金井自動車教習所 ▽5千円  
 ▽雨宮安雄  
 〔特定寄附〕  
 ◆交通災害等遺児のために  
 ▽5万5千113円(聖パート2の歌を愛するお客様一同)  
 ◆バス購入のために  
 ▽2万9千94円(ひとりぐらし高齢者交流会) ▽7千788円  
 ▽貫井南町東自治会 ▽5千円  
 ▽雨宮安雄

