

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

健康講演会 脳の病気予防と 脳ドック



時 7月2日(水)午後1時30分～3時
所 保健センター
講 菊地隆文さん（市医師会会員）
定 30人（申込順）
申 6月2日から、市申込フォームまたは電話で健康課へ

原子爆弾被爆者見舞金を支給

被爆者健康手帳をお持ちの原子爆弾被爆者に、見舞金を支給します。対象者に、申請書を6月中旬に送付しますので、ご確認ください。
■申請受付期間 6月19日(木)～30日(月)
☑健康課

胃がん内視鏡検査



時 8月1日(金)～10月31日(金)
所 市内契約医療機関
対 令和8年3月31日現在50歳以上の方で、令和6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 400人（多数抽選）
料 ¥3,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度有り
他 申込結果は7月中旬に郵送
申 6月20日（必着）までに、郵送または市ホームページで「胃がん内視鏡検査希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ
☑健康課

肝炎ウイルス検査



時 6月1日(日)～令和8年3月31日(火)
所 市内契約医療機関
対 市内在住で、次のいずれかに該当する方
▷令和7年4月1日～令和8年3月31日までに40歳になる方
▷41歳以上で、今まで肝炎ウイルス検査を受診したことがない方
▷41歳以上で、令和6年度の健康診査等で肝機能異常を指摘された方
料 無料
申 市ホームページを参照のうえ、電話で市内契約医療機関へ
☑健康課

健康メモ

その足上がってますか？

現代の整形外科手術でもっとも多い手術は、おそらく大腿骨近位（あしのつけ根）の骨折でしょう。大腿骨近位の骨折は高齢の方に多い骨折で、骨折の原因の多くは転倒です。高齢の方は骨がもろくて骨折しやすいという背景があるため、ちょっと転んだだけでも骨折してしまいます。そしてたとえ手術を受けたとしても、骨折をきっかけに介護を必要とするようになってしまうことがあります。

転倒する場所の多くは、意外にも住み慣れた自宅です。東京消防庁によれば、高齢の方の転倒事故のおよそ6割は自宅で、具体的な場所は、居間・寝室、玄関、階段・廊下、浴室です。

なぜ住み慣れた場所で転倒してしまうのでしょうか。救急車で運ばれてきた患者さんは言います。「段差があることは知っていた。越えられるはずだったのに越えられなかった」と。上げていたつもり足の足が、思っていたほどには上がっていないということでしょう。年齢とともに身体機能が徐々に低下するので、いままで上がっていた足でも、だんだん上がらなくなっていくます。その結果、わずかな段差につまずいて転倒することになります。高齢の方には、こうした現実をふだんから意識していただきたいです。上げたつもり足の足、ほんとうに上がっていますか？

最後に、高齢の方の周りの方にお願ひです。環境を確認して、段差をなくす、雑誌や新聞を片付けるなどして、転倒する危険を減らしてあげてください。

小金井市医師会
小久保 亜早子

6月は食育月間です

小金井らしい食生活を少しずつ 気にかけるようにしてみましょう！

栄養成分表示の活用術や小金井野菜で簡単レシピなどを紹介しています！



市食育ホームページ

食は生きていくうえで欠かせない元気の源であり、健康な体と心をはぐくみます。栄養バランスの改善、食を通じた団らんの充実、地産地消の推進、食の安全確保など日ごろの食生活を見直しましょう。

小金井らしい食生活とは

市では野菜・団らん・ふれあい・環境をキーワードに「小金井らしい食生活」のあるひとつづくり・まちづくりを「Koganei-Style」として地域展開を図っています。

- ☑地場を中心とした新鮮な野菜を楽しみ、低農薬等、良質な野菜にこだわる
- ☑家の人や友人・知人との団らんを大切に食事をする
- ☑地域のふれあいを大切に、環境に優しい食生活を実施する

市食育ホームページで詳しく紹介していますので、ぜひ、ご覧ください。

☑健康課

	休日診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください	休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時	休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限ります	休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時	休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時
6月1日(日)	桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111 小金井橋さくらクリニック 桜町1-15-11 ☎042-316-6170	共立診療所 本町6-9-38-3F ☎042-383-5111 こがねい耳鼻咽喉科クリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート3階301号室 ☎042-387-8176	武蔵小金井駅前こどもクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203C ☎042-387-5533	岡歯科医院 前原町3-36-16小金井グリーンハイツ201 ☎042-384-0222	稲垣薬局 桜町1-8-5 ☎042-380-5838 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407
6月8日(日)	小金井メディカルクリニック 本町2-1-12けやきビル2階・3階 ☎042-401-2938 小松外科胃腸科 本町2-20-20 ☎042-381-3346	新こがねい呼吸器内科 東町4-8-13登川ビル1階 呼内小呼内 ☎042-380-9080 千賀皮膚科クリニック 本町1-18-10小金井本町ビル4階 ☎042-380-5611	あらたこどもクリニック 本町3-9-8第2砂川ビル1階 ☎042-380-0033	坂元歯科医院 貴井北町1-18-5グリーンヒルズ小金井1F ☎042-321-8204	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラメゾンプランジュ1階-A ☎042-316-1840 柴崎薬局 本町5-38-32-102 ☎042-381-2655

 <p>東京都・子供の健康相談室 受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時 ▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時 プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#8000 ☎03-5285-8898</p>	 <p>24時間テレホンサービス ▷東京消防庁救急相談センター プッシュ回線の固定電話、携帯電話☎#7119 ☎042-521-2323</p>	 <p>▷東京都保健医療情報センター ・医療機関案内ひまわり ☎03-5272-0303 聴覚障害者向け専用 FAX03-5285-8080</p>	 <p>小児救急(365日24時間) ▷武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-1 ☎0422-32-3111</p>
---	--	---	--