



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

薬物乱用防止指導員募集

有害薬物を撲滅し、明るく健全な地域づくりを推進するため、薬物乱用防止指導員を募集しています。

同指導員は、公民館や学校で薬物乱用防止講習会の開催など、一般の方や児童、学生を対象とした啓発活動を行います。

☒市内在住・在勤の方

☒東京都薬物乱用防止小金井地区推進協議会(健康課内☎042-321-1240)

愛の献血

☒8月3日(日)午前10時～正午、午後1時30分～4時

☒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）

☒16～64歳の方※60～64歳に献血経験のある方は69歳まで献血できます

☒健康課



各種事業案内

☒※1＝子ども家庭センター(☎042-321-6296) ※2＝健康課

	と き	と ころ	内 容
乳幼児健康相談 (のびのび広場相談) ※1	8月8日(金) 13:30～15:00	婦人会館	▷身体測定・育児および保健・栄養相談・母乳相談 ▷歯科相談(保健センター・公民館東分館のみ実施) ☒乳幼児、妊産婦
	8月20日(水) 9:30～11:00	公民館東分館	
	8月22日(金) 13:30～15:00	公民館貴井南分館	
	8月25日(月) 13:30～15:00	桜町上水会館	
	8月28日(木) 9:30～11:00	保健センター	
歯科健康相談(歯科医師)※2	8月20日(水) 15:00～16:15	保健センター	{担当医} 吉越 ▷要予約
栄養相談(管理栄養士)※2	8月22日(金) 13:30～15:30	保健センター	▷食生活で気になること、離乳食など

◆保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます

みんなで早めの予防
熱中症に注意しましょう

熱中症は、誰でもなる可能性があり、屋外だけでなく室内で静かに過ごしていても発症します。正しく対策して、厳しい暑さに備えましょう。

☒健康課

熱中症予防のポイント

こまめな水分・塩分補給

室内でも、屋外でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分・塩分・スポーツドリンクなどを補給しましょう。

からだの蓄熱を避ける

▷通気性のよい、吸湿性・速乾性のある衣服を着用する
▷保冷剤、氷、冷たいタオルなどで体を冷やす

いろいろな工夫で暑さを避けよう

室内では
▷扇風機やエアコンで温度を調節
▷ブラインドやカーテンを活用し、直射日光を避ける

屋外では
▷日傘や帽子の着用
▷日陰の利用、こまめに休憩
▷気温や湿度の高い日は、日中の外出をできるだけ控える



「^{どころ}涼み処」をご利用ください 開設期間 9月30日(火)まで

涼み処では、熱中症特別警戒アラートの有無にかかわらず、一時的に暑さをしのぎ、涼しく過ごしていただけます。市内公共施設のほか、社会福祉協議会、市内一部の郵便局や薬局を涼み処として利用できます。

開放日時等詳細は、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



	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 ※応急処置に限りです	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
7月20日(日)	東小金井クリニック 梶野町2-1-2アーバンステージ武蔵野ヒルズA棟1F ☎☎☎ ☎0422-56-8630 浅沼整形外科 本町2-10-20 ☎☎☎ ☎042-381-2606	宮本内科医院 中町3-7-4 ☎☎☎ ☎042-381-2219 武蔵野中央病院 東町1-44-26 ☎ ☎0422-31-1231	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F ☎☎☎ ☎042-386-3386	あゆみ薬局 梶野町2-1-2 ☎0422-56-8003 プロン薬局小金井店 本町1-1-4 1F ☎042-316-1105 ひばり薬局(小金井店) 本町2-11-10シェリール1F ☎042-316-5579	薬樹薬局 東小金井 東町5-27-12 ☎042-386-5580
7月21日(月・祝)	小金井あおばクリニック 本町5-15-8ラメゾン プランジュ2-B ☎☎☎☎ ☎042-383-7149 大見医院 梶野町5-5-6 ☎☎☎ ☎042-385-2272	むさし小金井診療所 本町1-15-9 ☎ ☎042-382-9111 東小金井駅前眼科 梶野町5-11-5パピスプラザ201 ☎ ☎042-316-1661	むさし小金井診療所 本町1-15-9 ☎ ☎042-382-9111	西の久保歯科 貴井南町4-4-2 ☎042-384-6589	本町薬局 本町1-19-2 ☎042-383-3515 にじいろ薬局 梶野町5-9-9 クレール1F ☎042-316-3795
7月27日(日)	武蔵小金井クリニック 本町5-19-33 ☎☎☎☎ ☎042-384-0080 はぎクリニック 本町1-18-3ユニース武蔵小金井スイート203B ☎☎ ☎042-387-1603	前原診療所 前原町3-17-1 ☎☎☎ ☎042-381-1702 小金井皮膚科クリニック 本町5-19-30 ☎☎☎ ☎042-385-0233	東小金井くろだ内科医院 梶野町4-11-13 ☎☎☎ ☎0422-53-5666	たなかデンタルクリニック 梶野町2-6-50エクセル武蔵野1F ☎0422-88-6480	まえはら調剤薬局 前原町3-2-25 ☎042-401-7887 薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407 調剤薬局北なが 本町5-18-13 ☎042-381-2906



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



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

▷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



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

