

健康ガイド

健康課健康係 ☎042-321-1240

◆健康課(保健センター)
 (貫井北町5-18-18)
 ◆福祉会館5階(保健会場)
 (中町4-15-14)

味覚の科学

「あなたの味覚は
 だいじょうぶですか？」

とき 10月7日(水) 午後1時30分～3時
 ところ 福祉会館5階
 講師 古田昭彦さん(小金井歯科医師会会員)
 定員 50人(申込順)
 申込 9月1日から、電話で健康課へ。

妊婦歯科健診

とき 10月5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)
 ところ 保健センター
 対象 おおむね16～27週の妊婦の方
 定員 20人(申込順)
 申込 9月1日から、電話で健康課へ。



むし歯予防教室

とき 10月1日～22日の毎週木曜日午前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付けることができます。

対象 60歳以上の男性で料理初心者の方
 定員 20人(申込順)
 申込 9月1日から、電話で健康課へ。

両親学級ひまわりクラス(平日3日間コース)

対象 平成25年3月生まれ(2歳6か月)～26年9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 9月1日から、電話で健康課へ。

退職後からの男の栄養と料理(初心者向け)

ご自身や家族の健康のために、簡単な栄養のバランスやご飯の炊き方を学んでみませんか。

とき 10月9日(金) 午前10時～11時30分
 ところ 保健センター



赤ちゃんの肌はデリケート(後編)

紫外線はここ数十年で劇的に増加し、日焼けだけではなく将来の皮膚がんの発生が心配されています。赤ちゃんの皮膚は薄いので紫外線の害も受けやすく、うっかり焼けすぎると赤くなったり、ひりひりしたりすることがあります。帽子をかぶる、日傘を使う、外出の時間を考えるなども大切ですが、日焼け止めも塗ってください。日焼け止めは子供用は太陽光線を反射

するだけのかぶれにくいものがほとんどです。日光に当たれば当たるだけ骨が丈夫になる、皮膚が丈夫になるということはありません。でも、お外で遊ぶことは大切で、運動が一番骨を丈夫にします。紫外線対策をして、大いに外で遊ばせましょう。ただばっちり紫外線対策をしても暑いと熱射病になりやすいのでご注意ください。白焼けをうっかりさせてしまった時も軽いやけどのこともありますので治療が必要となります。

赤ちゃんは口をきいてくれないし、いろいろなトラブルは、ママにも赤ちゃんにも初めてのことはかなり心配ですね。当たり前ですが、そのうえ、ママが小さい

とき 10月2日(金) 午後2時～4時
 ところ 保健センター

こどもクッキング

とき 10月2日(金) 午後2時～4時
 ところ 保健センター

ところ 保健センター
 内容 管理栄養士による栄養のお話、調理実習
 対象 2～3歳のお子さん
 定員 10組(申込順)
 申込 9月1日から、電話で健康課へ。

東京都・母子の健康相談室
 受付時間 ▼平日 午後5時～10時 ▼休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後5時
 ☎#800011プッシュコールの固定電話、携帯電話 ☎031528518898

24時間テレホンサービス
 ▼東京消防庁救急相談センター ☎#711911プッシュコールの固定電話、携帯電話 ☎04215212323
 ▼東京都保健医療情報センター・医療機関案内ひまわり ☎031527210303
 聴覚障害者向け専用 ☎031528518080

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 ☎04222-3213111

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 ☎04222-3213111

受けていますか？がん検診 早期発見・早期治療が有効です！

日本人の死因の第1位はがんで、約3人に1人ががんで亡くなっています。平成25年度死因別死亡割合のデータによると、小金井市でも約30%ががんで亡くなっています。

診断と治療の進歩により、一部のがんは早期発見、早期治療が可能となってきました。がん検診はがんの死亡率を減少させることができる確実な方法です。無症状の人には進行がんが少ないため、早期にがんを発見し、適切な治療をすることができれば、がんによる死亡のリスクを軽減することができます。

市では、国の指針に基づき、がん検診を実施しています(右下表)。ぜひ、ご活用ください。

問合せ 健康課

科学的に検診が有効とされている5つのがん

- 【胃がん】 50歳代後半～60歳代の男性に多く、最近では早期発見・早期治療により治る可能性が高いと言われています。
- 【大腸がん】 50歳過ぎから増加し始め、高齢になればなるほど多くなるのが特徴です。
- 【肺がん】 40歳代後半から増加し、年齢が高くなるほど多くなります。肺がんの予防で最も重要なことは、たばこを吸わないことです。
- 【乳がん】 45歳～50歳代の比較的若い世代に多いことが特徴で、近年急増しています。月1回の自己触診の習慣をつけましょう。
- 【子宮頸がん】 20歳～30歳代の若い女性に発症が急増しています。早期に発見すれば治すことが可能ながんです。

市で実施しているがん検診

検診名	検査方法	対象者	費用
胃がん検診	バリウム・レントゲン検査	35歳以上の方	1,000円
肺がん検診	胸部レントゲン検査(問診の結果、必要に応じて喀痰検査)	40歳以上の方	レントゲン=500円 喀痰=500円
乳がん検診	視・触診、マンモグラフィ	40歳以上の女性で前年度未受診の方	2,000円
子宮がん検診	頸部細胞診(医師の判断により必要な方は体部細胞診)	20歳以上の女性で前年度未受診の方	無料

※ 今年度の大腸がん検診(便潜血検査。40歳以上対象。無料)は終了しています。
 ※ 申込方法など詳細は、今後の市報でご確認ください。

乳がん自己検診法

毎月1回、自己検診の習慣をつけましょう。自己検診は、生理終了後4～5日が適当です。閉経後の人は、毎月、日を決めて行ってください。マンモグラフィも必要ですので、がん検診をお忘れなく。

鏡の前でチェック

鏡に向かい、両腕を上げたり下げたりして、以下のことを確認します。

- 左右の乳房の形に変化はないか。
- 皮膚にへこみやひきつれはないか。
- 湿しんやただれはないか。

触ってチェック

3～4本の指をそろえ「の」の字を書くように、乳房全体をゆっくり触ります。

特に、乳房の上部外側に注意しましょう。わきの下もチェックします。
 ※ あおむけに寝た姿勢や、お風呂に入ったとき、せっけんのついた手で触るとしこりがわかりやすくなります。

- 乳房にしこりや硬いこぶがないか。
- わきの下にしこりや硬いこぶがないか。
- 乳首から分泌物がないか。
 (乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌物がないかチェック)

気になることがあったら、専門医の診察を受けましょう。

がんを防ぐための新12か条

あなたのライフスタイルをチェック そして今日からチェンジ!!

- 1条 たばこは吸わない
 - 2条 他人のたばこの煙をできるだけ避ける
 - 3条 お酒はほどほどに
 - 4条 バランスのとれた食生活を
 - 5条 塩辛い食品は控えめに
 - 6条 野菜や果物は豊富に
 - 7条 適度に運動
 - 8条 適切な体重維持
 - 9条 ウイルスや細菌の感染予防と治療
 - 10条 定期的ながん検診を
 - 11条 身体の異常に気がいたら、すぐに受診を
 - 12条 正しいがん情報でがんを知ることから
- 提供：公益財団法人がん研究振興財団