

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

LINE相談
 LINE相談

都では、若年層に対する自殺防止対策を強化するため、LINEを活用した自殺相談を行っています。生きるのがつらいと感じた時などご相談ください。



03-5320-4310(市健康課)

両親学級

時4月23日(土)午前9時30分～正午
 保健センター(妊産、出産、育児の話、沐浴実

むし歯予防教室

習等(対)おむね16～27週の妊婦またはパートナーの方(妊娠週数は目安です。初産婦の方のみ)定18人(各家庭1人。申込順)申3月1日から、電話で健康課へ

時4月7日～28日の毎週木曜日午前9時45分から、10時15分

分から所保健センター(内)歯磨きや栄養の相談など※希望者は歯科健診も受けることができます(2歳6か月)～3年3月生まれ(1歳)の子ども※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください定各回5人(申込順)申3月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科教室

時4月22日(金)、25日(月)午後0時45分から、1時45分

新型コロナウイルス感染症 自宅療養者等を支援します

自宅療養者・濃厚接触者のうち、同居家族等による支援を受けることが困難で、かつ、都の支援で不足が生じる方を対象に支援を行っています。

詳細は、市ホームページをご確認ください。

【生活必需品のお届け】

事前に都からの支援内容、配送時期等をご確認ください。

内自宅療養者1人当たり1箱(3日分程度の食料品・トイレトペーパー等)など※希望者には、パルスオキシメーターの貸し出し等も可能



■配送方法置き配

■健康課

離乳食教室

から、2時45分から所保健センター(内)歯科衛生士による、歯磨き練習・各種測定・個別相談等(対)おむね16～27週の妊婦の方定各回4人(申込順)申3月1日から、電話で健康課へ

【1回食への進め方】

時4月12日(火)午前10時30分～11時15分、11時30分～午後0時15分(対)おむね4～5か月児の保護者

【2回食への進め方】

時4月12日(火)午後2時30分～3時45分(対)おむね6～7か月児の保護者



耳からくるめまい(こもこも)

めまいは突然起こることが多く、緊急時は脳神経外科や内科、救急外来を受診しその後耳鼻咽喉科を受診することが多いようです。

耳からくるめまいは内耳と関係していることが多く、内耳の中の耳石が動いて起こります。頭を動かすと症状が変化します。治療は運動療法が中心になります。

▽メニエール病
 内耳が進行性に障害されめまいに難聴を伴います。内服薬で治療し難治性の場合には手術を行います。

▽前庭神経炎
 ウイルスの感染によるもの

【3回食への進め方】

時4月8日(金)午後1時30分～2時45分(対)おむね8～11か月児の保護者

乳幼児健康診査

3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査は、令和4年度から2回保健センターのみ実施します。案内が届いている方で個別医療機関での受診を希望される方は、

が多く、入院が必要になることがあります。

▽前庭性片頭痛
 △持続性知覚性姿勢誘導めまい

最近診断が増加しているめまいです。経過が長いことが多く、運動療法やカウンセリング、抗うつ剤が有効です。

▽加齢性前庭障害
 内耳は骨に囲まれた器官です。骨粗しょう症との関連もあり加齢に伴いめまい症状が出やすくなります。

耳からくるめまいはつらい症状が突然起こるため不安になるのは当然です。完全に症状がなくなることは、将来二度と症状が起こらなくすることに重点を置くことが難しくなります。

症状の程度や経過に併せて、通常の日常生活を送ることに重点を置いて治療していくことが大切です。

小金井市医師会
 奥田 和子

子ども子育て

令和3年度中の受診を希望します。

健康課

子ども家庭支援センター

【講座保育ボランティア募集】

保育付き講座の保育(1～3歳)や多胎児のついでボランティアをしていただけると、子どもが好きな方を募集します。

時4月～令和5年2月午前10時～11時30分(月1～2回程度)

度。ボランティア期間は相談可。事前ミーティングあり)申電話または直接、問合先へ

【1歳児のお母さんのグループワーク】

「いやだいやだのおとしごろ」をメインテーマに、ミーティング形式で子どもへのかわりを考えます。

時4月～9月の第2金曜日午前10時～11時15分(8月を除く)

全5回)対令和元年5月～2年4月生まれの子どもの保護者定6組(多数抽選)申3月15日までに、電話または直接、問合先へ

【カルガモ教室】

身体を動かす運動遊びや親同士の交流・育児情報の提供を行います。

時4月27日(水)、5月25日(水)午前10時～11時30分(全2回)対令和3年2月～6月生まれの子どもの保護者定8組(多数抽選)申3月22日までに、電話または直接、問合先へ

【エンジェル教室】リズム遊び、離乳食の話、同じ地域の方との交流等を通じて育児を学びます。

時①4月14日・28日②5月12日・26日③6月9日・23日いずれも木曜日午前10時～11時30分※2日間コース(対)おむね5か月児と保護者申①3月1日②4月1日③5月6日から、電話または直接、問合先へ

【2歳児のお母さんのグループワーク】

「魔の2歳児と呼ばれる時期をどう過ごす?」をテーマに、ミーティング形式で子どもとの向き合い方を考えます。

時4～9月の第3金曜日午前10時～11時15分(8月を除く)

全5回)対令和元年5月～2年4月生まれの子どもの保護者定6組(多数抽選)申3月15日までに、電話または直接、問合先へ

【振込日】

振込日以降、通帳でお確かめください。金融機関によっては2・3日遅れる場合があります。

次のような場合には、ご連絡ください。▽振込日以降、7日を過ぎても振り込まれない場合▽氏名、住所、口座を変更した場合▽施設に入所した場合▽子育て支援課手当助成係(☎042-387-9839)

【児童扶養手当の支給】3月期分1～2月分

振込日3月10日(木)

【子どもの笑顔をみんなで守る】虐待かな?と思ったら(通告・相談)

連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます。

▽子ども家庭支援センター(相談窓口)

☎042-321-3146(月曜～土曜)午前9時～午後5時

▽児童相談所虐待対応ダイヤル(緊急時)

☎189-9118(24時間)

※お近くの児童相談所につながります

※☎189がつながらない場合は、☎0120-189-788へ

掲載内容の詳細は、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。費用の記載のないものは、原則、無料です。