

**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

**子宮頸がん予防(HPV)ワクチンを  
無料で接種した方への  
償還払いについて**

勧奨差し控えにより接種の機会を逃した方で、定期接種の対象年齢を過ぎて、令和4年3月31日までに自費で接種した方の接種費用の一部償還払いを行います。

【令和4年4月1日時点で市内に住所を有する平成9年4月2日～平成17年4月1日生まれの女性で次のすべての要件を満たす方▽16歳となる日の属する年度の末日までに、ヒトパピローウイルス感染症に係る定期接種において3回の接種を完了していないこと▽17歳となる日の属する年度の初日から令和3年度の末日までに、日本国内の医療機関で組換え沈降2価または4価HPVワクチンの任意接種を受け、実費を負担したこと

■償還払い接種費用の実費(最大3回接種分)。ただし、市の定期予防接種事業における委託単価の額を上限とする  
 持▽実費を支払った事実、その額および接種回数を証明できる書類▽接種記録が確認できる母子手帳等 申 令和7年3月31日までに直接または郵送で健康課へ

**妊婦歯科教室**  
 時12月16日(金)午後0時45分から、1時45分から、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**11月1日から、電話で健康課へ

**離乳食教室**  
 【1回食への進め方】  
 時12月13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12月13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

【3回食への進め方】  
 時12月2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

◇共通◇  
**所**保健センター**内**歯科衛生士(1回食を除く)・管理栄養士による講義など**定**各回10人(申込順) **他**親子同室**申**11月1日から、電話で健康課へ

**両親学級**  
 時①12月10日(土)午前9時30分～正午②12日(月)午前10時～午後0時30分**所**保健センター**内**妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等**対**おむね16～27週の妊婦・パートナーの方(妊娠週数は目安です。初産婦の方のみ) **定**①18人(各家庭1人)②24人(各家庭2人可) ※いずれも申込順**申**11月1日から、電話で健康課へ

**むし歯予防教室**  
 時12月1日～15日の毎週木曜日午前9時から、9時30分

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** **対**令和2年5月生まれ(2歳6か月)～3年11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6人(申込順) **申**11月1日から、電話で健康課へ

【この日の体温計】とは、パソコンやスマートフォンなどで、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度を確認できるメンタルチェックシステムです。

「この日の体温計」とは、パソコンやスマートフォンなどで、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度を確認できるメンタルチェックシステムです。



こころの体温計

なお、同システムは、自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に問わず、心配なことがありましたら、早めに専門家への相談をおすすめします。

**おもなコンテンツ**▽本人モード▽家族モード▽赤ちゃんママモード▽ストレス対処タックモード **URL** <https://fishbowlindex.jp/koganei/demo/index.jp> **健康課**

**多摩府中保健所「こころの健康相談のご案内」**  
 本人・ご家族の相談ができます。事前予約が必要ですが、詳しくはお問い合わせください。

**内**▽精神保健医療相談▽思春期相談▽アルコール等依存症

相談**所**多摩府中保健所(☎042-362-2334)

**栄養講習会**  
**脂肪をためない食事**  
 コレステロールや中性脂肪が気になる方、食事のポイントを学んでみませんか。  
 時12月7日(水)午前10時～11時15分**所**保健センター**定**10人(申込順) **他**希望者にはみ

**口の乾燥トラブル相談**  
 時12月7日(水)午後3時～4時15分**所**保健センター**内**口腔機能測定、口腔粘膜の水分測定**対**60歳以上の方**定**10人(申込順) **申**11月1日から、電話で健康課へ

**健康メモ**  
**再治療のない歯科医療を目指して**  
 こんなセリフをよく聞きます。「前に根の治療をやったのに膿が溜まって腫れてきた」  
 これは根の治療(根管治療)の再発を表現しています。日本の根管治療の再発率は高いと言われ、なんと50～70%!(裏返せば成功率は30～50%)だそうです。根管治療は、自分の歯を長く保てるかどうかにかかっている重要な治療です。この治療の成功率がこんなに低いのはちょっと問題です。どうすれば改善できるのでしょうか。

まず、診査(検査)をきちんとして行うことが重要です。普通のレントゲンでは不十分な場合は、三次元的なレントゲンの検査も必要になります。検査は「歯の声」を聞くことです。たく

さんの「歯の声」を聞くと歯がどうしてほしいかが分かります。患者さんからも詳しく症状を聞いて、併せて診断します。診断によって治療方法が決まります。治療は2つの柱から成り立ちます。1つは細菌感染のコントロールで、もう1つは力のコントロールです。つまり、根の中のバイ菌をいかに除去できるか、咬むことによって受ける衝撃から歯をいかに守ってあげられるかです。これらは丁寧に治療していくということに尽きます。マイクロスコープを使用して正確に治療することもあります。

最後に、根管内に二度と細菌が侵入しないようにしっかりと仕上げることができれば、再発率は格段に減るはずで、治療に使用するお薬や機器などの関係で、保険外治療を行うこともあります。患者さんが長く自分の歯で食べられ、豊かに生活できるように私たちも努力する毎日です。

**小金井歯科医師会**  
 黒田俊太郎

そ汁の塩分測定を行います**申**11月1日から、電話で健康課へ

**◆ 乳がん検診・子宮がん検診を実施します ◆**

**乳がん検診**  
 医療機関でのマンモグラフィ検査です。  
 【①桜町病院】  
 時令和5年1月4日～3月31日の火曜・水曜・金曜日の午後**定**100人(多数抽選)  
 【②小金井つるかめクリニック】  
 時令和5年1月4日(水)～3月31日(金)(日曜日を除く) **定**250人(多数抽選)  
 【③東小金井さくらクリニック】  
 時令和5年1月4日～3月31日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く) **定**100人(多数抽選)  
 ◇共通◇  
**対**令和5年3月31日現在40歳以上の女性で、令和

3年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません▷現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方▷乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方▷まっすぐに立つことが難しい方▷心臓にペースメーカーを装着している方▷豊胸手術をした方 **定**2,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度あり**他**抽選結果は、12月中旬に発送します**申**11月15日(消印有効)までに、郵送(1人1通)で「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～③のいずれか)・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

**子宮がん検診**  
 時令和5年1月4日(水)～3月11日(土) **所**市内契約5医療機関、国分寺市内契約6医療機関**対**令和5年3月31日現在20歳以上の女性で、令和3年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方**定**800人(多数抽選) **定**1,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度あり**他**抽選結果は、12月中旬に郵送します**申**11月15日(消印有効)までに、郵送で「子宮がん検診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

**住民税非課税世帯の方へ費用の一部減免となる証明書を発行**  
 時検診日の3週間前まで**所**保健センター**持**連転免許証、個人番号カード等の本人確認書類