

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

妊婦歯科教室

時12月4日(月)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・個別相談等をおおむね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

両親学級

時12月8日(金)午前10時～午後0時30分、9日(土)午前9時30分～正午所保健センター内妊娠・出産、育児の話、沐浴実習等をおおむね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)定各回4人(各家庭2人可。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分対おおむね4～5か月児の保護者
【2回食への進め方】
時12月12日(火)午後2時30分～3時45分対おおむね6～7か月児の保護者
【3回食への進め方】
時12月15日(金)午後1時30分～2時45分対おおむね8～11か月児の保護者
【完了食への進め方】
時12月22日(金)午前9時40分～10時25分、10時40分～11時25分

時25分対おおむね1歳～1歳3か月児の保護者

所保健センター内歯科衛生士(1回食、完了食を除く)・管理栄養士による講義など定各回10人(申込順)他親子同室です申11月1日から、電話で健康課へ



むし歯予防教室

時12月7日～21日の毎週木曜日午前9時から、9時30分から所保健センター内歯磨き練習、栄養相談など※希望者は歯科健診も受けることができます対令和3年5月生まれ(2歳6か月)～4年11月生まれ(1



新型コロナワクチン接種

【保健センター接種日時】

対象	接種日時
12歳以上の方(3～7回目)	11月10日(金)18:30～19:45、11日(土)14:00～16:45

【接種を実施している市内の接種会場】

保健センター(集団接種会場)での接種は、11月11日で終了します。なお、市内医療機関は、令和6年3月まで実施予定です。

【都が実施している大規模接種会場でも接種できます】

問都ワクチン接種会場コールセンター(☎0570-034-899、午前9時～午後6時)



都大規模接種予約システム

問新型コロナウイルス感染症対策小金井市コールセンター(☎0120-663-302)、聴覚に障がいがある方など= FAX042-316-7667)。土曜・日曜・祝日を除く午前9時～午後5時

口の乾燥トラブル相談

時12月6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7人(申込順)申11月1日から、電話で健康課へ

試してみませんか

「こころの体温計」

「こころの体温計」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。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ないかもしれません。結果に関わらず、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。



こころの体温計

健康メモ

1月、う蝕(虫歯)予防とその治療を専門とする4学会合同で、フッ化物配合歯磨剤(フッ素入り歯磨き粉)の使用についての新しいガイドラインが示されました。

昨年まで日本の医療安全の考え方は幼児から小学生向けフッ化物配合歯磨剤の含有濃度はFNAで1,000ppm以下と定められていましたが、これは欧米の基準に比べ非常に厳しく、日本人の子どもたちはフッ化物の効果の恩恵にあずかり切れていなかった背景があります。

今回は今年の法改正に伴い示された推奨される使用方法を紹介したいと思います。

■**歯が生えてから2歳まで**
使用するフッ化物配合歯磨剤の濃度は900～1,000ppmで就寝時を含め1日2回のハミガキが推奨されうがいができる2歳までは使用した歯磨剤をほとんど飲み込んでしまうためごく少量の使用が推奨される、量とし

ては米粒大程度を歯ブラシの先に乗せ使用する※飲み込んだフッ素の量により永久歯に白い斑点が出るフッ素歯症のリスクが上がる

■**3～5歳使用するフッ化物配合歯磨剤の濃度は900～1,000ppmで就寝時を含め1日2回のハミガキが推奨され、使用する量は歯ブラシに1.5～2センチ程度、磨いた後は少量の水で1回のみうがいをします。インプラントなどが入っている場合も自分の歯が残っている場合は使用が推奨されます。**
正しい使用方法を確認のうえ虫歯の予防をしていきましょう。

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▽ストレス対処法▽イプテスト▽アルコールチェックモード
URL: https://fishbowindex.jp/koganei/demo/index.pj 問健康課

子宮がん検診

時令和6年1月4日(木)～3月9日(土)所市内契約6医療機関、国分寺市内契約6医療機関対令和6年3月31日現在20歳以上の女性で、令和4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) ¥1,000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抽選結果は、12月中旬に郵送します申11月24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2週間前まで所保健センター持運転免許証、個人番号カード等の本人確認書類

◆ 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6年1月5日～3月29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6年1月4日～3月30日の月曜～土曜日定250人(多数抽選)

【③東小金井さくらクリニック】

時令和6年1月4日～3月29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6年3月31日現在40歳以上の女性で、令和

4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 ¥2,000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抽選結果は、12月中旬に発送します申11月24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