

**災害ボランティア
ミーティング**


「災害時の水とトイレ」をテーマに講演会を開催します。

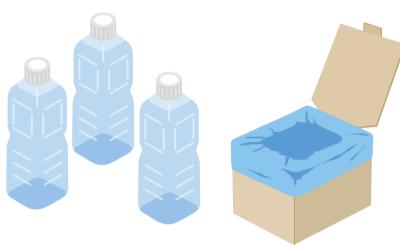
時 3月30日(月)午後2時～4時

所 社会福祉協議会

講 田中友統さん(災害ボランティア団体代表)

対 市内在住・在勤・在学の方

定30人(申込順)
申2月16日から、申込フォームで
問小金井ボランティア・市民活動センター(☎042-387-0011)


明治安田生命保険相互会社から寄附を受けました

聴こえに悩む高齢者のために、電話音声明瞭器サウンドアーチ1台を寄附いただきました。

高齢者からの問い合わせに活用します。

問 保険年金課高齢者医療係(☎042-387-9834)



サウンドアーチ

健康ガイド

未就学児親子歯科教室

時 3月18日(水)午後3時から、3時30分から
 所 保健センター

健康課(保健センター)
 ☎042-321-1240
 〒184-0015 貴井北町5-18-18

内歯科健診(幼児のみ)、歯磨き練習、食育エプロンシアターなど

対 令和元年4月2日～4年4月1日
 生まれの幼児と保護者
 定 各回5組(申込順)
 申 2月16日から、電話で健康課へ

各種事業案内

問※1=こども家庭センター(☎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	3月4日(火) 13:30～15:00	公民館貴井南分館	▷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) 対乳幼児、妊産婦
	3月6日(木) 13:30～15:00	婦人会館	
	3月12日(木)、26日(木) 9:30～11:00	保健センター	
	3月18日(火) 9:30～11:00	公民館東分館	
	3月24日(火) 13:30～15:00	前原町丸山台集会所	
成人健康相談 (医師・保健師) ※2	3月13日(金) 13:30～15:00	上之原会館	[担当医] 平岡(内科) 尾本(眼科) ▷血圧測定、体脂肪測定、健康相談など ▷医師との相談は13:30～14:45(要予約。ただし当日空きがあれば予約なしでも相談可)
栄養相談 (管理栄養士) ※2	3月13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

かかりつけの医院・歯科医院・薬局はありますか?

体調などについて気軽に何でも相談できるかかりつけの医院・歯科医院・薬局を持つことで、早期に体調

健康メモ

今年度の健診・検診の結果はいかがでしたか?

基本となる特定健診は、主として40歳以上75歳未満の保険加入者を対象に、メタボリックシンドロームのリスクを評価するために行われます。メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積に加え、高血圧・糖尿病・脂質異常症など生活習慣病のリスク因子が複数存在する状態を指します。これらの生活習慣病は、初期は無症状ですが進行すると動脈硬化・心筋梗塞・脳卒中を発症する可能性が高いため、早期に発見・予防することが大切です。特定健診の基準を満たさない場合は、保健師・管理栄養士などによるサポートを受けることができます。

75歳以上の場合は、後期高齢者

の変化に気づく専門家のサポートが受けられます。健やかな毎日を過ごすためにも、身近なかかりつけの医院等を持ちましょう。

問健康課

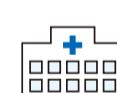
健康診査となり、検査項目はほぼ同じですが、その意味合いが異なります。高齢者では、疾病予防・重症化予防および心身の機能低下の予防が目標になります。高齢者の場合、個々の身体状況・日常生活能力・運動能力が異なっているため、一律の指導ではなく、個々の求めに応じ適切な対応が望まれます。したがって目標値は基準値より厳しい場合も緩い場合もあります。

一方、胃がん・乳がんなどのがん検診は、すでに生じているがんを早期に発見し治療に結び付けることによって、治癒率を上げ死亡率を下げる目的です。

いずれの健診・検診も、本人が自身の健康状態を自覚し、生活習慣の改善に努めることが必要です。健診・検診を上手に利用していきましょう。

小金井市医師会

花田尚子



	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 ※応急処置に限ります	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
2月15日 (日)	友利内科クリニック 本町3-10-13フジビル1F 内 ☎042-385-7101	さいとう医院 東町4-21-10 内 ☎042-380-5510	桜町病院 桜町1-2-20 内 ☎042-383-4111	歯科診療室橋詰 本町1-18-5 村松ビル4F ☎042-383-0418	まちば薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151
	にしな内科クリニック 本町5-38-41-101 糖内循内 ☎042-316-5566	千賀皮膚科クリニック 本町1-18-10小金井本町ビル4階 内 ☎042-380-5611			根本薬局 東町4-20-1 ☎042-384-2146
2月22日 (日)	すず木小児科・アレルギー科 本町5-15-8ラメゾンプランシュ2-A 内 ☎042-401-2410	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F 内 ☎042-386-3386	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F 内 ☎042-386-3386	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラメゾンプランシュ1階-A ☎042-316-1840	イサク薬局 桜町1-8-4 ☎042-380-5560
	小松外科胃腸科 本町2-20-20 内 ☎042-381-3346	小金井皮膚科クリニック 本町5-19-30 内 ☎042-385-0233			
2月23日 (月・休)	小金井メディカルクリニック 本町2-1-12けやきビル2階・3階 内 ☎042-401-2938	和田クリニック 本町1-6-2メゾン・ド小金井112 内 ☎042-381-1112	小金井メディカルクリニック 本町2-1-12けやきビル2階・3階 内 ☎042-401-2938	みむら歯科 東町4-38-24 ☎042-382-1182	さくら薬局 小金井本町店 本町1-5-6 ☎042-386-2681
	小金井橋さくらクリニック 桜町1-15-11 内 ☎042-316-6170	小金井眼科クリニック 本町5-19-26 内 ☎042-385-7755			ごくま薬局 小金井店 本町5-19-34ネオコート小金井 ☎042-388-9393


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