

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

自殺予防の ゲートキーパー講座



大切な人から、消えたいと打ち明けられたらどうしますか。

時 6月26日(金)午後6時30分～8時30分

所 前原暫定集会施設

講 NPO法人自殺対策支援センター ライフリンク

対 市内在住・在勤・在学の方

定 20人(申込順)

申 5月15日から、市申込フォーム、電話またはファクスで講座名・氏名・年代・ファクス番号・手話通訳の有無を健康課(FAX042-321-6423)へ

健康講演会 女性のための 健康づくり応援講座



「女性特有のがんとその治療を支える公的医療保険制度」をテーマに講演会を開催します。また、希望者には血管年齢測定を実施します。

時 6月17日(水)午後1時30分～3時

所 前原暫定集会施設

講 明治安田生命保険相互会社社員

対 市内在住の女性

定 30人(申込順)

申 5月15日から、市申込フォームまたは電話で健康課へ

小金井歯科医師会 小金井市民の歯と口の健康

未就学児ぬりえ絵画展覧会、お口のお悩み相談、歯に関する紙芝居やシャドーボックス制作など親子で楽しめるさまざまな催しがあります。口腔がん検診も同時に実施します。

時 6月21日(日)午前10時30分～午後3時30分(受け付けは3時まで)

所 小金井 宮地楽器ホール

他 来場者プレゼント有り

関 健康課

口腔がん検診 予約制です

口の中のがんは歯茎や舌にできます。口腔がん検診を受けて早期発見をすることが重要です。一度受診した方でも受けることができます。

対 市内在住の方

定 120人(申込順)

申 5月15日から、電話で健康課へ

各種事業案内

関※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	6月3日(水) 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	
	6月11日(水)、 25日(水)	保健センター		
	6月12日(金) 13:30~15:00	婦人会館		
	6月17日(水) 9:30~11:00	公民館東分館		
	6月22日(月) 13:30~15:00	桜町上水会館		
	6月26日(金) 13:30~15:00	上之原会館		
成人健康相談 (医師・保健師) ※2	6月5日(金) 13:30~15:00	上之原会館	(担当医) 大井(緩和ケア) 鈴木(心療内科)	▷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)
歯科健康相談 (歯科医師) ※2	6月17日(水) 15:00~16:15	保健センター	(担当医) 三村	▷要予約
栄養相談 (管理栄養士) ※2	6月5日(金) 13:30~15:30	上之原会館		▷食生活で気になること

◆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

健康メモ

歯科検診で健康な日々を

歯が痛くなったら歯医者に行くという考え方は、昔からよく聞かれます。しかし大人の歯のトラブルは、痛みが出にくいことが多いのが特徴です。むし歯や歯周病があっても、自覚症状がほとんどないまま進み、気づいた時には治療が必要な状態になっていることもあります。

特に、過去に治療した歯の周りや、歯茎が下がった部分は問題が起こりやすい場所です。違和感がなくても、見えないところで少しずつ進行していることがあります。そのため、症状が出てからの

治療よりも、定期的な検診で早めに見つけることが大切です。

また、年齢を重ねると唾液の量が減ったり、薬の影響で口が乾きやすくなる場合があります。口の乾燥は、むし歯や歯茎のトラブルが起こりやすくなる原因の一つです。噛みづらさや飲み込みにくさにつながる場合もあり、毎日の生活の質にも影響します。

小金井市は緑が多く、散歩や地域活動を楽しんでいる方も多い街です。いつまでも元気に食事や会話を楽しむためにも、口の健康を保つことはとても大切です。健康な日々のためにもぜひ、痛くなる前の受診を習慣にしていきましょう。

小金井歯科医師会

牧田 恭右

	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
5月17日(日)	東小金井クリニック 梶野町2-1-2アールバンステージ武蔵野ヒルズA棟1F ☎0422-56-8630	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F ☎042-386-3386	野村医院 前原町3-35-15 ☎042-381-0987	ほりうち歯科クリニック 武蔵小金井 緑町5-21-22 渋谷緑町ハイム102号 ☎042-316-1333	あゆみ薬局 梶野町2-1-2 ☎0422-56-8003	サザン薬局 本町6-5-3シャトー小金井1F ☎042-388-4229
5月24日(日)	にしな内科クリニック 本町5-38-41-101 ☎042-316-5566	小金井眼科クリニック 本町5-19-26 ☎042-385-7755	東小金井駅前こどもクリニック 梶野町5-3-25-209 クリオ東小金井パークフロント ☎042-387-1030	貴井北町歯科医院 貴井北町2-18-10 ☎042-383-8217	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラメゾンプランジュ1階-A ☎042-316-1840	にじいろ薬局 梶野町5-9-9クレール1F ☎042-316-3795
5月31日(日)	小金井あおばクリニック 本町5-15-8ラメゾン プランジュ2-B ☎042-383-7149	和田クリニック 本町1-6-2メゾン・ド小金井112 ☎042-381-1112	小金井ファミリークリニック 本町1-13-13 ☎042-382-3633	小金井橋歯科医院 桜町2-12-43 ☎042-381-6351	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラメゾンプランジュ1階-A ☎042-316-1840	トモエ薬局 本町店 本町1-5-12朝日パリオ ☎042-387-7911
	武蔵小金井クリニック 本町5-19-33 ☎042-384-0080	前原診療所 前原町3-17-1 ☎042-381-1702			まちは薬局 本町4-14-21-101 ☎042-387-2151	
	清水医院 本町4-19-16 ☎042-384-1212	東小金井駅前眼科 梶野町5-11-5パピスプラザ201 ☎042-316-1661			まえはら調剤薬局 前原町3-2-25 ☎042-401-7887	



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

防災行政無線を用いた全国瞬時警報システム(Jアラート)全国一斉情報伝達試験を行います 時 6月3日(水)午前11時ころ

■放送内容「これは、Jアラートのテストです(3回繰り返し)こちらはぼうさいこがねいです」 関地域安全課防災係(☎042-387-9806)