

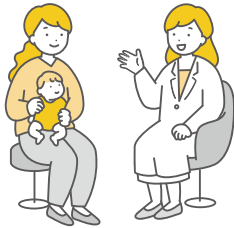
10月の乳幼児・産婦健康診査

対象者に案内状を郵送しています。

対令和8年6月生まれの乳児と母親、令和7年3月生まれの幼児、令和5年9月生まれの幼児

間こども家庭センター母子保健係

(☎042-321-6296)



カルガモ教室

時10月28日(水)、11月25日(水)午前10時～11時30分（全2回）

所保健センター

内身体を動かす運動あそびや親同士の交流、育児情報の提供

対令和7年8月～12月生まれの子どもと保護者

定15組（申込順）

申9月24日から、電話または直接、親子あそびひろばゆりかご（☎042-321-3141＝日曜・月曜・祝日を除く）へ

健康ガイド

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

集団健康診査

時12月4日(金)、5日(土)午前9時～11時、午後1時30分～3時30分（4日は午後のみ）

対健康診査の受診機会がなく、次のいずれかに該当する方

①令和9年3月31日現在35～39歳の方②令和9年3月31日現在40歳以上で、生活保護等、健康保険未加入の方③令和9年3月31日現在40歳以上で、令和8年4月2日以降に健康保険が変わった方

定100人（多数抽選）

他▷申込状況により日程を短縮する場合があります▷希望者が多数の場合、別日を案内することもあります

申9月30日（必着）までに、郵送で「集団健診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号・対象の①～③の別、希望日（3つまで）を明記し、健康課へ

【障がいのある方】

時12月4日(金)午前9時～11時

対令和9年3月31日現在16～39歳で心身に障がいのある方

定50人（多数抽選）

申9月30日（必着）に、郵送で「障がい者健診希望」・住所・氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

— ◇共 通◇ —

所保健センター

内問診、身体計測、身体診察、血圧測定、血液検査、肝炎ウイルス検査、尿検査、胸部レントゲン検査

※肝炎ウイルス検査は、令和9年3月31日現在40歳の方または41歳以上で今まで同検査を受けたことがない方のみ

¥無料

他▷時間の指定はできません▷受診の可否は11月中旬に郵送します

間健康課

健康講演会 今、知ってほしい！ 乳がん予防の生活習慣 プレスト・アウェアネス



時10月21日(水)午後1時30分～3時

所保健センター

間羽木裕雄さん（市医師会会員）

対市内在住の女性

定25人（申込順）

他保育有り（6か月以上の未就学児。6人）

申9月15日から、市申込フォームまたは電話で健康課へ

糖尿病予防教室



時10月23日(金)、30日(金)午後1時30分～4時20分（全2回）

所保健センター

内糖尿病予防のための医師の話と菌・栄養講義、運動実技

対市内在住の20～64歳の方

定20人（申込順）

他保育有り（6か月以上の未就学児。6人）

申9月15日から、市申込フォームで間健康課

10月1日から 小児インフルエンザ予防接種を開始



■接種期間10月1日(木)～令和9年1月31日(日)

■実施医療機関市ホームページ参照

対市内在住で生後6か月から13歳未満の方

■種類・接種回数

①HAワクチン（皮下注射）＝2回

②経鼻弱毒生ワクチン（鼻腔内噴霧）＝1回

¥予防接種に関する費用から1回あたり次の金額を差し引いた額

①2,000円②4,000円

間母子健康手帳、マイナ保険証または資格確認書

他予防接種の種類は期間中につき1種類に限ります

間健康課

健康メモ

減塩だけじゃない 血圧と食事の話

今年も市から健康診断のご案内が届くころかと思います。主に生活習慣病の早期発見・予防のために行われるものですが、そこで「血圧が高い」と指摘されたことはありませんか。診察室で140／90mmHg以上、ご家庭で135／85mmHg以上の場合を高血圧といいます。高血圧はありふれた病気ではありますが、脳卒中や心臓病、腎臓病の原因となるため、一般的には診察室での血圧130／80mmHg未満を目標に管理します。

高血圧だからと、すぐにお薬を始めないといけないわけではなく、まず生活習慣の改善から取り組むこともあります。減塩や運動、禁煙、節酒などがよく知られていますが、今回は「DASH食」という食事法を紹介します。

DASHとは「高血圧を改善するための食事法」のことで、野菜、果物、全粒穀物などを積極的に取り入れる食生活のことです。これらの食材にはカリウムというミネラルが多く含まれており、それが腎臓にはたらきかけ、体の余分な塩分を尿として出しやすくするように作用します。腎臓に作用し、「塩分を貯め込むモード」から「塩分を排出するモード」にスイッチを切り替える手助けをしてくれるのです。そのため減塩だけでなく、野菜や果物をしっかり摂ることも血圧改善に役立ちます。

ただし、腎臓の働きが低下している方では、カリウムを摂りすぎると危険な場合もあるため、その場合は医師と相談しながら管理していきましょう。

まずは食生活を見直し、毎日の健康管理に役立ててみてはいかがでしょうか。

小金井市医師会

金昇赫

各種事業案内

間※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	10月7日(水) 13：30～15：00	公民館貫井南分館	▷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 他桜町上水会館の長期休館に伴い、10月26日(月)の開催を中止します	
	10月8日(木)、 22日(木) 9：30～11：00	保健センター		
	10月9日(金) 13：30～15：00	婦人会館		
	10月21日(水) 9：30～11：00	公民館東分館		
	10月27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	10月2日(金) 13：30～15：00	上之原会館	(担当医)小澤(内科)眞壽田(整形外科)	▷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	10月7日(水) 15：00～16：15	保健センター	(担当医)松本	▷要予約 ▷口の乾燥トラブル相談、唾液の分泌測定・相談 対60歳以上の方
栄養相談 (管理栄養士)※2	10月2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