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

愛の献血

時12月６日㈰午前10時～正午、午後１時30分～４時
所JR武蔵小金井駅南口コミュニティ広場（フェスティバルコート）
対16～64歳の方※60～64歳に献血経験のある方は69歳まで献血できます
問健康課

口の乾燥トラブル相談

時12月16日㈬午後３時～４時15分
所保健センター
内唾液の分泌量測定・相談
対市内在住の60歳以上の方
定７人（申込順）
申11月16日から、電話で健康課へ

高齢者肺炎球菌予防接種費用の一部を助成

所指定医療機関
対市内在住で過去に接種歴がなく、次のいずれかに該当する方
①接種日に65歳の方
②60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障がいまたはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障がいのある方（障害者手帳１級）
■自己負担額5,000円
※生活保護世帯は減免制度有り
他①対象者の誕生月翌月に案内を郵送②健康課へお問い合わせください
問健康課

健康メモ

オーラルフレイルをご存じですか？

「最近、硬いものが食べにくくなった」「食事中にむせることが増えた」「以前より話しにくくなった」このような変化はありませんか？

これらは年齢のせいだと思われがちですが、お口の機能が少しずつ衰えているサインかもしれません。こうした状態をオーラルフレイルといいます。オーラルフレイルとは、噛(か)む、飲み込む、話す、唾液を出すなどのお口の機能が、健康な状態から徐々に低下していく段階のことです。最初は少し食べにくい、口が乾くといった小さな変化ですが、そのままにすると食べられるものが減り、食事量や栄養が不足して、全身の筋力や体力の低下につながることがあります。

予防のためには、まず歯や歯ぐきを健康に保ち、しっかり噛めるお口を維持することが大切です。また、毎日の食事でよく噛むこと、舌や口の周りを動かすこと、会話や発声を楽しむことも、お口の機能維持につながります。

歯科医院での定期的なメインテナンスでは、虫歯や歯周病だけでなく、噛み合わせ、入れ歯の状態、口腔乾燥、舌や口唇の動きなども確認できます。

年齢のせいとあきらめず、小さな変化に早く気づくことが大切です。

いつまでも自分の口でおいしく食べ、楽しく話すために、歯とお口の健康を一緒に守っていきましょう。

小金井歯科医師会
小川博亮



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	12月２日㈬ 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、12月21日㈰の開催を中止します	
	12月10日㈭、24日㈭ ９：30～11：00	保健センター		
	12月11日㈮ 13：30～15：00	婦人会館		
	12月16日㈬ ９：30～11：00	公民館東分館		
	12月25日㈭ 13：30～15：00	上之原会館		
成人健康相談（医師・保健師）※２	12月４日㈮ 13：30～15：00	上之原会館	〔担当医〕齋藤（内科） 三浦（産婦人科）	▷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	12月16日㈬ 15：00～16：15	保健センター	〔担当医〕沼澤	▷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	12月４日㈮ 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

	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
11月15日（日）	山﨑内科医院 緑町5-12-17 内呼内ア　☎042-381-1462	むさこのもりクリニック小児科・内科 本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス2階 小内　☎042-316-3085	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F 内消内　☎042-386-3386	千野歯科医院 東町4-8-17 ☎042-381-3700	竹の葉薬局　小金井緑町店 緑町5-12-17☎042-316-7688	
	武蔵小金井ますだ整形外科 本町5-20-3 整リハ　☎042-316-5207	千賀皮膚科クリニック 本町1-18-10小金井本町ビル４階 皮泌　☎042-380-5611			ミネ薬局　ソコラ武蔵小金井店 本町6-2-30 SOCOLA武蔵小金井クロス1階☎042-316-7040 グリーンベル薬局 本町5-11-7☎042-386-8522	
11月22日（日）	丸茂医院 本町2-12-1 内循　☎042-383-2232	ひらた循環器クリニック 本町5-40-3 循内呼内内　☎042-401-6157	ひらた循環器クリニック 本町5-40-3 循内呼内内　☎042-401-6157	坂元歯科医院 貫井北町1-18-5 グリーンヒルズ小金井1F ☎042-321-8204	ひばり薬局（小金井店） 本町2-11-10シェリール1F　☎042-316-5579	
	小松外科胃腸科 本町2-20-20 外胃　☎042-381-3346	小金井南口眼科 本町1-9-3エステート立花201 眼　☎042-381-1346			柴崎薬局 本町5-38-32-102　☎042-381-2655 キタムラ薬局　1号店 本町1-8-12東栄ビル１F　☎042-384-8292	
11月23日（月・祝）	貫井北町くろだ内科 貫井北町3-27-7 内消内　☎042-386-7288	小沢医院 中町4-12-1 内糖代腎内　☎042-381-8433	貫井北町くろだ内科 貫井北町3-27-7 内消内　☎042-386-7288	平田歯科医院 東町4-5-13 ☎042-384-6619	さくら薬局　小金井本町店 本町1-5-6 ☎042-386-2681	
	清水医院 本町4-19-16 内皮　☎042-384-1212	アクウェルモールさくら眼科 本町6-14-28アクウェルモール2F 眼　☎042-383-5558			薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407	
11月29日（日）	久滋医院 梶野町4-5-7 内小　☎042-383-2078	さいとう医院 東町4-21-10 内循消　☎042-380-5510	はぎクリニック 本町1-18-3 ユニーブル武蔵小金井スイート203B 内外　☎042-387-1603	古田歯科医院 本町1-6-14-101 ☎042-381-4618	にじ薬局 梶野町5-7-20　☎042-316-4812	薬局日本メディカル 本町１-18-3 ☎042-316-5407
	小金井太陽病院 本町1-9-17 内外　☎042-383-5511	小金井皮膚科クリニック 本町5-19-30 皮ア小皮　☎042-385-0233			根本薬局 東町4-20-1　☎042-384-2146 調剤薬局北なが 本町5-18-13　☎042-381-2906	

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

子どもに対する虐待かな？と思ったら　※連絡は匿名で行うことも可能です。連絡者や連絡内容に関する秘密は守られます▷こども家庭センター（相談窓口）☎042-321-3146＝月曜～土曜日午前８時30分～午後５時（土曜日は９時から）▷児童相談所虐待対応ダイヤル（緊急時）☎189または☎0120-189-783