



健康ガイド
健康課健康係 ☎042-321-1240

◆健康課(保健センター)
(貫井北町5-18-18)
◆福祉会館5階(保健会場)
(中町4-15-14)

血管若返り教室
生活習慣病 予防基礎編

健康で過ごすためには、生活習慣を整えることが大切です。保健師、管理栄養士、歯科衛生士からそのコツを学び、運動指導士の指導で楽しく体を動かしましょう。

とき 11月28日(土) 午前9時30分～午後0時30分

ところ 保健センター

対象 20～64歳の方

定員 20人(申込順)

その他 指先で血管年齢測定を行います。

申込 10月15日から、電話で健康課へ。

市民公開講座
歯と口の健康法
子どもの生活習慣から見直そう！

お口のケアは、ご家庭で歯と口の健康をいかに維持していくかなど、そのノウハウを子どもたちやご家族が生活習慣として身につけてもらうことが重要です。そのためにお口のケアだけに頼らないお口のケア方法や、お口のケアに対する正しい知識を知ることが大切です。

世の中にあふれるうそ、本当を見極めて、子どもたちの歯と口の健康を手に入れましょう。

とき 11月18日(水) 午後1時30分～3時

各種事業案内

問合先 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)	11月4日(水) 13:30~15:30	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(公民館東分館のみ) ▷歯科相談(公民館東分館のみ) ▷身体測定のみも可。気軽に直接会場へお越しください。
	11月18日(水) 13:30~15:30	公民館東分館	
	11月24日(火) 13:30~15:30	福祉会館	
	▷助産師=11月12日(木)、26日(木) ▷保健師=11月5日(木)、19日(木)いずれも9:30~11:30	保健センター	▷身体測定、育児および保健相談 ▷助産師の日は母乳相談(妊婦含む) ▷身体測定のみも可 ▷相談は要予約
歯科健康相談 (歯科医師)	11月24日(火) 13:30~14:30	〃	[担当医] 吉越 ▷要予約(当日も可)
成人健康相談 (医師・保健師)	11月13日(金) 13:30~15:30	福祉会館5階	[担当医] 清水(皮膚科)、三島(内分泌内科) ▷血压測定、健康相談など ▷医師との相談は13:30~14:45(要予約)
	11月27日(金) 13:30~15:30	公民館緑分館	[担当医] 宮本(腎臓内科)、秋里(消化器外科)
栄養相談 (管理栄養士)	11月20日(金) 13:30~15:30	保健センター	▷食生活で気になることや食事療法、離乳食など ▷要予約 ▷別の日程を希望の方は、ご相談ください。

※ 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。

マタニティクッキング
妊娠期・授乳期の栄養について、実習も交えながら楽しんで。

とき 11月15日(土) 午前10時～午後1時

ところ 市民会館・萌え木ホール

講師 小方清和さん(都立小児総合医療センター小児歯科医長)

定員 90人(申込順)

その他 参加者には歯ブラシを差し上げます。

申込 10月15日から、電話で小金井歯科医師会(☎042-385-0303)へ。

妊婦歯科健診
く学びませんか。パパママはもちろん、将来はお子さんの健康維持に役立ちます。

とき 11月27日(金) 午前10時～正午

ところ 保健センター

対象 おおむね妊娠30週までの妊婦の方。パートナーの参加も可

※ 初めの方を優先します。

定員 20人(申込順)

申込 10月15日から、電話で健康課へ。

愛の献血
妊婦の方
対象 おおむね16～27週の妊婦の方

定員 20人(申込順)

申込 10月15日から、電話で健康課へ。

とき 11月1日(日) 午前10時～11時30分、午後1時～4時

ところ 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)

対象 16～64歳の方

※ 60～64歳に献血経験のある方は、69歳まで献血することができます。

実施団体 東京都赤十字血液センター

問合先 健康課

インフルエンザ予防接種

65歳以上の方へ費用の一部を助成します

市では、インフルエンザの流行期などを考慮し、期間中に接種を受けた方の費用の一部を助成します。(この期間以外は、全額自己負担となります)

接種を希望する方は、下表の市内契約医療機関で受けてください。

接種期間 10月15日(木)～12月28日(月)

対象 市内在住で、次のいずれかに該当する方

▷65歳以上の方 ▷60～64歳で、心臓・じん臓・呼吸器の機能障害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(身体障害者手帳1級)

接種回数 1回

自己負担額 2,500円

※ 生活保護世帯の方は、自己負担額が減免されます。生活保護受給証明書を医療機関へお持ちください。

その他 ▷接種時は健康保険証を持参してください。▷事前予約が必要な医療機関があります。

問合先 健康課

医療機関名	所在地	電話番号
武蔵野中央病院◆	東町1-44-26	0422-31-1231
菊地脳神経外科・整形外科	東町3-12-11	0422-31-1220
新こがねい呼吸器内科	東町4-8-13-1F	380-9080
田中整形外科◆	東町4-16-21	388-4976
松本内科医院	東町4-20-8	384-0847
さいとう医院	東町4-21-10	380-5510
篠田医院	東町4-37-3	381-3122
東小金井さくらクリニック	東町4-37-26	382-3888
うちやまクリニック	東町4-43-15-1F	382-1715
東小金井クリニック	梶野町2-1-2-1F	0422-56-8630
久滋医院◆	梶野町4-5-7	383-2078
くろだ内科医院◆	梶野町4-11-13	0422-53-5666
大見医院◆	梶野町5-5-6	385-2272
高見澤整形外科クリニック◆	梶野町5-11-5-2F	401-1341
ひがこ北口内科クリニック	梶野町5-11-5-2F	401-2353
中野ウィメンズクリニック◆	緑町1-4-33	384-3332
かわべ内科クリニック◆	緑町2-2-1	401-1860
待山医院◆	緑町2-17-10	384-5421

医療機関名	所在地	電話番号
山崎内科医院◆	緑町5-12-17	381-1462
伊東内科医院◆	緑町5-13-16	383-3966
石川クリニック◆	中町2-1-35-1F	386-3386
宮本内科医院	中町3-7-4	381-2219
小沢医院◆	中町4-12-1	381-8433
前原診療所	前原町3-17-1	381-1702
野村医院	前原町3-35-15	381-0987
クリニック西のくぼ◆	前原町5-12-1	384-3777
和田クリニック	本町1-6-2-1F	381-1112
小金井太陽病院	本町1-9-17	383-5511
佐藤クリニック◆	本町1-13-13	381-2080
むさし小金井診療所	本町1-15-9	382-9111
はぎクリニック◆	本町1-18-3-2F	387-1603
こがねい耳鼻咽喉科クリニック	本町1-18-3-3F	387-8176
浅沼整形外科	本町2-10-20	381-2606
丸茂医院	本町2-12-1	383-2232
小松外科胃腸科	本町2-20-20	381-3346
友利内科クリニック◆	本町3-10-13-1F	385-7101
清水医院◆	本町4-19-16	384-1212
竹馬ビルクリニック	本町5-5-2-1F	384-3461
小金井あおばクリニック	本町5-15-8-2F	383-7149
小金井皮膚科クリニック◆	本町5-19-30	385-0233
三枝耳鼻咽喉科・小児科医院◆	本町5-19-32	381-8221
武蔵小金井クリニック◆	本町5-19-33	384-0080
加藤内科	本町5-23-15	384-3881
神保整形外科◆	本町5-38-41	304-1801
ひらた循環器クリニック	本町5-40-3	401-6157
共立診療所	本町6-9-38	383-5111
小金井つるかめクリニック	本町6-14-28-3F	386-3757
桜町病院	桜町1-2-20	383-4111
小金井橋さくらクリニック	桜町2-11-25	382-5101
くろだ内科クリニック	貫井北町3-27-7	386-7288
若松医院◆	貫井南町4-7-3	381-6768
竹田内科クリニック◆	貫井南町5-20-13	381-6627
秋里胃腸科	貫井南町5-21-37	385-2322

※ ◆印は事前に予約が必要です。
※ 表中、電話番号は市外局番042を省略しています。