

**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

健康講演会

「脳の病気の予防と人間ドックについて」

7月1日(水)午後1時30分～3時前原暫定集会施設 講者 池田隆文さん(市医師会会員) 定50人(申込順) 申6月1日から、電話で健康課へ

6月は食育月間

食は生きていくうえで欠かせない元気の源であり、健康な体と心をはぐくみます。栄養バランスの改善、食を通じた暮らしの充実、地産地消の推進、食の安全確保など日々の食生活を見直し

科健診も受けることができま

問健康課

妊婦歯科健診

7月13日(月)午後1時から、1時15分から、1時30分

むし歯予防教室

7月2日～30日の木曜日午前9時から(23日を除く。受け付けは9時15分まで) 所保健センター 内歯磨き練習、栄養講話など ※むし歯予防教室

受講後、希望者は引き続き歯科健診も受けることができま

離乳食教室

2回食への進め方 7月16日(木)午後2時45分～4時15分 対おむね6ヶ月～7ヶ月児の保護者 定15人(申込順)

3回食への進め方

7月9日(木)午後1時30分～3時30分 対おむね8ヶ月～11ヶ月児の保護者 定18人(申込順)

所保健センター 内管理栄養士・歯科衛生士による講話、

6・9か月児健診

12月末までの間、6～7か月児健診は生後8か月まで、9～10か月児健診は生後11か月まで受診できます。

両親学級たんぽぽクラス

7月4日(土)、11日(土) 午前10時～午後1時 所保健センター 内妊娠、出産、育児の話、妊婦体操、沐浴実習等 対

試食など他母子同室です 申6月1日から、電話で健康課へ

原子爆弾被爆者見舞金を支給

原子爆弾被爆者で被爆者健康手帳をお持ちの方に、見舞金を支給します。対象の方には、申請書を6月中旬に送付します。ご確認ください。

支給要件令和2年6月1日現在、市の住民基本台帳に登録されている方

支給額1方2千円 支給方法7月末ごろ 操等は2.5～3.5METs、下りの階段・モップかけ・草むしりは3.5～4METs、上りの階段・通勤の自転車・水中歩行は4～4.5METs、早歩き・子供と活発に遊ぶ等が4.5～5.5METs、負荷ありの筋トレ・ジョギング・軽い水泳は6～7METs、重い荷物の運搬・ランニングは8METs程度です。1時間の洗車は2×1で2EX、30分の風呂掃除は3.5×0.5で1.8EXです。65歳以上の方なら毎日の家事に掃除等わずかの項目追加で、一週につき10EXに到達します。

じっと家にこもるより、いつもより少し家事をしませんか。体力づくりだけでなく、家がきれいになることで気持ちも上向きになるといいます。

肝炎ウイルス検診

40歳以上の方を対象にB型・C型肝炎ウイルス検診を実施します。B型・C型肝炎ウイルスに感染すると、症状を改善できないことが多くあります。これらの肝炎ウイルスに感染したことにより、肝硬変や肝がんへと進行していく可能性があります。そのため、受診をお勧めします。

問健康課

3月31日(水) 所市内契約医療機関(左表) 対 令和2年4月1日～令和3年3月31日までに40歳以上で、今まで肝炎ウイルス検診を受診したことがない方 41歳以上で、令和2年度の健康診査等で肝機能異常を指摘された方

内採血による検査 無料 申 契約医療機関へ直接お問い合わせください

大腸がん検診

6月15日(月)～11月30日(月) 内免疫学的便潜血検査法 対 令和3年3月31日現在40歳以上で令和2年4月以降に市の大腸がん検診を受診していない方 500円(生活保護世帯の方は、減免制度があります) 申 直接、市内契約医療機関(下表。◆は要予約)へ 問健康課

町名	医療機関名	電話
東町	菊地脳神経外科・整形外科	0422-31-1220
	新こがねい呼吸器内科	380-9080
	さいとう医院	380-5510
	うちやまクリニック	382-1715
	東小金井さくらクリニック	382-3888
梶野町	東小金井クリニック	0422-56-8630
	梶野町クリニック(◆)	0422-54-5507
	久滋医院	383-2078
	くろだ内科医院	0422-53-5666
	やすたけ内科クリニック(◆)	388-8880
	大見医院	385-2272
緑町	ひがこ北口内科クリニック	401-2353
	かわべ内科クリニック	401-1860
	待山医院	384-5421
山崎内科医院	381-1462	

町名	医療機関名	電話
中町	石川クリニック	386-3386
	宮本内科医院	381-2219
	小沢医院	381-8433
前原町	前原診療所	381-1702
	野村医院	381-0987
本町	和田クリニック	381-1112
	小金井太陽病院	383-5511
	小金井ファミリークリニック	382-3633
	むさし小金井診療所	382-9111
	はぎクリニック	387-1603
	浅沼整形外科	381-2606
	丸茂医院	383-2232
	小松外科胃腸科	381-3346
	友利内科クリニック(◆)	385-7101
	清水医院	384-1212
	久我治子クリニック	384-3461
	小金井あおばクリニック	383-7149
	小金井メディカルクリニック	401-2938
	武蔵小金井クリニック	384-0080
	ひらた循環器クリニック	401-6157
共立診療所	383-5111	
小金井つるかめクリニック	386-3737	
桜町	桜町病院	383-4111
	小金井橋さくらクリニック	382-5101
貴井北町	循環器内科クリニック	316-1735
	ひらおか	386-7288
貴井南町	くろだ内科クリニック	386-7288
	竹田内科クリニック	381-6627
秋里胃腸科	385-2322	

※表中、電話番号は市外局番042を省略しています

コロナウイルス感染対策で外出を控えた方やスポーツ施設の営業自粛等で体力を持て余している方も多いことと思います。さて、厚生労働省健康局の健康日本21の一環の「健康づくりのための身体活動基準2013」では、18～65歳未満の方はMETs以上の運動を1週間で計23METs×時(=EX)、65歳以上の方は強度を問わず10EXが目標です。METsは安静時の運動量に比較して何倍のエネルギーを消費したかを示した活動強度で、EXは時間数をかけたものです。例えば、洗車・料理全般・植物への水やり等は2～2.5METs、犬の散歩・掃除機かけ・風呂掃除・普通歩行・負荷なしの筋トレ・座位の体

町名	医療機関名	電話番号
東町	武蔵野中央病院	0422-31-1231
	菊地脳神経外科・整形外科	0422-31-1220
	さいとう医院	042-380-5510
	うちやまクリニック	042-382-1715
	東小金井さくらクリニック	042-382-3888
梶野町	新こがねい呼吸器内科	042-380-9080
	東小金井クリニック	0422-56-8630
	久滋医院	042-383-2078
	くろだ内科医院	0422-53-5666
	大見医院	042-385-2272
	ひがこ北口内科クリニック	042-401-2353
緑町	やすたけ内科クリニック	042-388-8880
	かわべ内科クリニック	042-401-1860
中町	待山医院	042-384-5421
	山崎内科医院	042-381-1462
前原町	石川クリニック	042-386-3386
	宮本内科医院	042-381-2219
前原町	小沢医院	042-381-8433
	前原診療所	042-381-1702
	野村医院	042-381-0987
	クリニック西のくぼ	042-384-3777

町名	医療機関名	電話番号
本町	和田クリニック	042-381-1112
	小金井太陽病院	042-383-5511
	小金井ファミリークリニック	042-382-3633
	むさし小金井診療所	042-382-9111
	浅沼整形外科	042-381-2606
	丸茂医院	042-383-2232
	小松外科胃腸科	042-381-3346
	友利内科クリニック	042-385-7101
	清水医院	042-384-1212
	久我治子クリニック	042-384-3461
	武蔵小金井クリニック	042-384-0080
	ひらた循環器クリニック	042-401-6157
	共立診療所	042-383-5111
	小金井つるかめクリニック	042-386-3737
	はぎクリニック	042-387-1603
桜町	小金井あおばクリニック	042-383-7149
	小金井メディカルクリニック	042-401-2938
貴井北町	桜町病院	042-383-4111
	小金井橋さくらクリニック	042-382-5101
貴井南町	循環器内科クリニック	042-316-1735
	ひらおか	042-386-7288
くろだ内科クリニック	042-386-7288	
竹田内科クリニック	042-381-6627	