

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

健康講演会

乳がん自己検診法

時10月1日(木)午後2時〜3時30分
 所上之原会館講堂
 裕雄さん(市医師会会員) 定15人(申込順) 他保育あり 申9月1日から、電話で健康課へ

歯科健康講演会

あなたの滑舌を測定しよう

時10月7日(水)午後1時30分〜3時
 所上之原会館講堂
 松田詠子さん(市歯科医師会会員) 定15人(申込順) 申9月1日から、電話で健康課へ

体組成測定でボディメイク教室

脂肪・筋肉・骨など、体を

試してみませんか「こころの体温計」

「こころの体温計」とは、パソコンやスマートフォンなどで、いつでも気軽にストレス度や落ち込み度を確認できるメンタルチェックシステムです。

なお、同システムは、自己診断であり、医学的診断をするものではありません。結果に関わらず、心配なことがありましたら、早めに専門家への相談をおすすめします。

■おもなコンテンツ▷本人モード▷家族モード▷赤ちゃんママモード▷ストレス対処タイプテスト▷アルコールチェックモード

■URL <https://fishbowlindex.jp/koganei/demo/index.pl> (右記QRコード)



問健康課

構成する体成分を測定し、健康について学びます。
 時10月13日(火)、19日(月)午前10時〜午後0時30分(全2回) 所保健センター対市内在住の20〜64歳の方定10人(申込順) 他保育あり 申9月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科健診

時10月12日(月)午後1時受付開始(健診終了は3時ごろ) 所保健センター 対個別健診未受診(予定も含む)で、おむね16〜27週の妊婦の方定10人(申込順) 申9月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時10月1日〜22日の毎週木曜日午前9時45分から、10時15分から 所保健センター 内歯磨き練習、栄養講話など 希望者は引き続き歯科健診も受けられることができます 対平成30年3月生まれ(2歳6か月)〜令和元年9月生まれ(1歳)の子ども 申転入等で対象年齢

離乳食教室

【2回食への進め方】

時10月15日(木)午後2時45分〜3時45分 対おむね6〜7か月児の保護者

を過ぎている場合は、ご相談ください 定各回5人(申込順) 申9月1日から、電話で健康課へ

【3回食への進め方】

時10月8日(木)午後1時30分〜2時45分 対おむね8〜11か月児の保護者

◇共通◇

所保健センター 内管理栄養士・歯科衛生士による講義 定各日9人(申込順) 他母子同室です 申9月1日から、電話で健康課へ

健康メモ

三次喫煙

ハンサムな俳優が、渋い顔にくわえたばこで仕事に打ち込んでいる。とてもさまじくなっていてかっこいい。ひと昔前の洋画や日本の刑事ドラマなどでも、よく見られたシーンでした。当時、このようなシーンに憧れて、喫煙を始め方もいらっしやうと思えます。ところが、喫煙の害がいろいろ明らかになるにつれ、世界的にもこのような映像はほとんどなくなりました。

「わかっているけどやめられない」という方も多そうです。ご存じの通り、喫煙はさまざまな肺の病気の原因となりま

血や心筋梗塞などの病気にもなりやすいと言われています。喫煙者が吐き出した煙を他の人が吸い込んでしまう「受動喫煙(二次喫煙)」はご存じの方も多いと思います。さらに最近では、「残留受動喫煙(三次喫煙)」という概念が

「わかってはいるけどやめられない」という方も多そうです。ご存じの通り、喫煙はさまざまな肺の病気の原因となりま

胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診を実施します

同時に4つの検診が受けられます。いずれか1つでも構いません。

時所下表のとおり 内 ①胃がん検診(バリウムを飲んでの胃部X線検査) ②肺がん検診(胸部X線検査、喀痰細胞診) ③大腸がん検診(免疫学的便潜血検査2日法) ④乳がん検診(女性スタッフによるマンモグラフィ検査) ⑤2千円

※いずれも受診票の提出時に納入▽生活保護世帯の方は、減免制度があります▽住民税非課税世帯の方を対象に、検診費用の一部返還を予定していますので、受診時の領収書の保管をお願いします

①胃がん検診 令和3年3月31日現在40歳以上の方。ただし、次の方は受診できません▽前回の受診後、およそ1年たっていない方▽過去1年以内に開腹手術を受けた方▽腸閉塞の既往がある方▽妊娠中もしくは妊娠している可能性がある方▽まっすぐ立つことが難しい方▽検査中指示に従って動けない方▽バリウムアレルギーの方▽誤嚥をしやすい方▽問診により、検診をお断りする場合があります②肺がん検診 令和3年3月31日現在40歳以上の方③大腸がん検診 令和3年3月31日現在40歳以上の女性で、平成31年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません▽現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方▽乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方▽まっすぐに立つことが難しい方▽心臓にペースメーカーを装着している方▽豊胸手術をした方▽問診により、検診をお断りする場合があります④乳がん検診 ①1日あたり50人(多数抽選) ②大腸がん検診 検査キット等を郵送しますので、期間内に提出してください④乳がん検診 20人(多数抽選) ⑤ 申込結果は、実施日の約3週間前に郵送予定です▽検診時間の指定はできません 申9月15日(必着)までに、郵送(1人1通)で住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望する検診名・胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診を受診される方は希望日(3つまで)。乳がん検診は午前・午後の希望・肺がん検診を受診される方は喀痰細胞診受診希望の有無(有りの場合は喫煙年数と1日本数)を明記し、健康課へ

同時に4つの検診が受けられます。いずれか1つでも構いません。

した容器を受診票とともにお持ちください。喀痰細胞診のみの受診はできません③大腸がん検診 令和3年3月31日現在40歳以上の方④乳がん検診 令和3年3月31日現在40歳以上の女性で、平成31年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方。なお、次の方は受診できません▽現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方▽乳房疾患で治療中、経過観察中、手術後の方▽まっすぐに立つことが難しい方▽心臓にペースメーカーを装着している方▽豊胸手術をした方▽問診により、検診をお断りする場合があります④乳がん検診 ①1日あたり50人(多数抽選) ②大腸がん検診 検査キット等を郵送しますので、期間内に提出してください④乳がん検診 20人(多数抽選) ⑤ 申込結果は、実施日の約3週間前に郵送予定です▽検診時間の指定はできません 申9月15日(必着)までに、郵送(1人1通)で住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・希望する検診名・胃がん検診、肺がん検診、乳がん検診を受診される方は希望日(3つまで)。乳がん検診は午前・午後の希望・肺がん検診を受診される方は喀痰細胞診受診希望の有無(有りの場合は喫煙年数と1日本数)を明記し、健康課へ

インターネットでの申込方法

東京共同電子申請・届出サービス (<https://www.shinsei.elg-front.jp/tokyo2/navi/index.html>右記QRコード)で、各種がん検診の申し込みができます。サイト内下部の団体選択の下にある市町村から「小金井市」を選択し、キーワード検索で「がん」と検索してください。※市ホームページからもアクセスできます



	実施日	検診場所	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診
男性のみ	11月2日(月)	市役所本庁舎	○	○	○	○
	11月7日(土)		○	○	○	
	11月9日(月)	上水公園運動施設	○	○	○	○
女性のみ	11月10日(火)~14日(土)	保健センター	○	○	○	○

※胃がん検診、肺がん検診、大腸がん検診は午前中のみ