

**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

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、健康な体と心をほぐくみます。栄養バランスの改善、食を通じた団らんの充実、地産地消の推進、食の安全確保など食生活を見直しましょう。

市食育ホームページ (http://www.koganei-style.tokyo/ks/) もご利用ください。

健康講座

健康講演会―骨粗しょう症

時7月14日(木)午後1時30分～3時 所上之原会館(骨の健康について) 講三島市郎さん(市医師会会員) 定15人(申込順) 申6月1日から、電話で健康課へ

妊婦歯科教室

時7月11日(月)、29日(金)午後0時45分から、1時45分から、2時45分から 所保健センター(内歯科衛生士による、歯磨き練習・各種測定・個別相談等) 対おむね16～27週の妊婦の方 定各回4人(申込順) 申6月1日から、電話で健康課へ

むし歯予防教室

時7月7日～21日の毎週木曜日午前9時から、9時30分から 所保健センター(内歯磨きや栄養の相談など) ※希望者は歯科健診も受けることができます 対令和元年12月生まれ(2

歳6か月)～3年6月生まれ(1歳)の子ども ※転入等で対象年齢を過ぎている場合は、ご相談ください 定各回6人(申込順) 申6月1日から、電話で健康課へ

マタニティフックング

時7月2日(土)午前10時～11時15分 所保健センター(栄養講義等) 対おむね30週までの妊婦の方。パートナーの参加も可 定12人(申込順) 申6月1日から、電話で健康課へ

両親学級

時7月30日(土)午前9時30分～正午 所保健センター(内妊娠、出産、育児の話、沐浴実習等) 対おむね16～27週の妊

**胃がん**  
内視鏡検査

時8月1日(月)～令和5年2月下旬 所市内契約医療機関(左表) 対令和5年3月31日現在50歳以上の方で、令和3年4月以降に同検査を受けていない方。なお、次の方は受診できません▽今年度胃部X線検査を受けた方▽妊娠中、または

町名	医療機関名	電話
東 町	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
	さいとう医院	380-5510
梶野 町	ひがこ北口内科クリニック	401-2353
緑 町	かわべ内科クリニック	401-1860
本 町	武蔵小金井クリニック	384-0080
	小松外科胃腸科	381-3346
	小金井あおばクリニック	383-7149
	小金井つるかめクリニック	386-3757
桜 町	小金井太陽病院	383-5511
	桜町病院	383-4111
貴井北町	くろだ内科クリニック	386-7288

※表中、市外局番042を省略しています

離乳食教室

1回食への進め方

時7月12日(火)午前10時30分～11時15分、11時30分～午後0時15分 対おむね4～5か月児の保護者

2回食への進め方

時7月12日(火)午後2時30分～3時45分 対おむね6～7か月児の保護者

3回食への進め方

時7月8日(金)午後1時30分～2時45分 対おむね8～11か月児の保護者

妊娠していると思われる方▽入院中の方▽胃疾患で受療中の方▽胃全摘出術後の方等 定800人(多数抽選) ¥3千円 ※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は、減免制度があります 他申込結果は7月上旬に郵送 申6月15日(必着)までに、郵送(1人1通)で「胃がん内視鏡検査希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ ※市ホームページから申請可

共通

所保健センター(内歯科衛生士)による講義など 定各回10人(申込順) 他親子同室です 申6月1日から、電話で健康課へ

いきいき健康教室

楽しく美味しく食べるをテーマに、歯と栄養の話します。 時6月28日(火)午前10時～正午 所上之原会館(市内在住の65歳以上の方) 定10人(申込順) 申6月1日から、電話で健康課へ

**健康メモ**

初夏の食中毒にご注意を

今年の梅雨はどれくらい続くのでしょうか。湿度も気温も上がってくるじれじめじめとしたこの季節、食中毒が気になります。

細菌性食中毒は食べ物を介して人体に侵入、症状を引き起こす病気で、原因となる菌は複数あり、発症までの潜伏期もさまざまです。症状は消化器症状が主なもので、腹痛をはじめとして、菌が口から入って胃で悪さをしていれば嘔吐しますし、消化の流れとともに腸へ移動すれば下痢も出てきます。時に発熱を伴うこともあります。

中でも腸炎ビブリオやカンピロバクターによる食中毒は、初夏から夏にかけて感染者が増える傾向にあるので注意が必要です。腸炎ビブリオは魚介類に付着しており、主に刺身や、魚介を調理したま

原子爆弾被爆者で見舞金を支給 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ので、ご確認ください。

支給要件令和4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月末ころに、指定口座に振り込みます 申請受付期間6月20日(月)～30日(木) 問健康課

肝炎ウイルス検査

40歳以上の方を対象にB型・C型肝炎ウイルス検査を実施します。

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るため、受診をお勧めします。

時6月1日(水)～令和5年3月31日(金) 所市内契約医療機関(左表) 問健康課

町名	医療機関名	電話番号
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
	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
桜 町	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
	はぎクリニック	387-1603
	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
	桜町病院	383-4111
	小金井橋さくらクリニック	382-5101
	循環器内科クリニックひらおか	316-1735
貴井北町	くろだ内科クリニック	386-7288
	竹田内科クリニック	381-6627

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	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	新こがねい呼吸器内科	380-9080
	東小金井クリニック	0422-56-8630
	久滋医院	383-2078
	東小金井くろだ内科医院	0422-53-5666
	大見医院	385-2272
緑 町	ひがこ北口内科クリニック	401-2353
	やすたけ内科クリニック	388-8880
	かわべ内科クリニック	401-1860
中 町	待山医院	384-5421
	山崎内科医院	381-1462
前原町	石川クリニック	386-3386
	宮本内科医院	381-2219
前原町	小沢医院	381-8433
	前原診療所	381-1702
前原町	野村医院	381-0987

※表中、市外局番042を省略しています