

## 健康講演会

### 歯周病のお話

時 6月4日(水)午後1時30分～3時  
 所 上之原会館  
 講 小磯和成さん(小金井歯科医師会会員)  
 定 30人(申込順)  
 申 5月1日から、電話で健康課(☎042-321-1240)へ

### 腰痛の予防とセルフケア



時 6月12日(木)午後1時～2時30分  
 所 前原暫定集会施設  
 講 神保真理子さん(市医師会会員)  
 定 30人(申込順)  
 申 5月1日から、申込フォームまたは電話で健康課(☎042-321-1240)へ

### 乳がん検診 マンモグラフィー検査



#### ①桜町病院

時 7月1日～9月30日の火曜・水曜・金曜日の午後  
 定 100人(多数抽選)

#### ②小金井つるかめクリニック

時 7月1日～9月30日(日曜日を除く)  
 定 250人(多数抽選)

#### ③東小金井さくらクリニック

時 7月1日～9月30日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く)  
 定 100人(多数抽選)

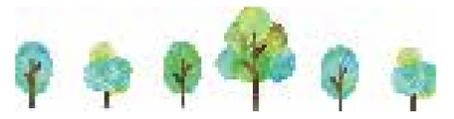
#### ④小金井メディカルクリニック

時 7月1日～9月30日(日曜日を除く)  
 定 150人(多数抽選)

#### —◇共通◇—

時 令和8年3月31日現在40歳以上の女性で、令和6年4月以降に市の乳がん検診を受診していない方  
 ※現在授乳中、妊娠中、断乳後6か月以内の方などは受診できません  
 料 2,000円  
 ※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度有り  
 抽選結果は、実施日の約2週間前に郵送  
 申 5月15日(消印有効)までに、郵送または市ホームページで「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～④の

いずれか)・住所・<sup>ふりがな</sup>氏名・生年月日・電話番号を明記し、健康課(〒184-0015貫井北町5-18-18)へ



## 健康メモ

### 歯に良い食べ物ってあるの？

「歯を強くするには何を食べたら良いの？」とよく相談されますが「良い食べ物ありますよ！」

①歯を強くする食べ物  
 ▷カルシウム=魚介類、海藻類、牛乳(乳製品)など。シタケなどのビタミンDを多く含む食品は、カルシウムの吸収を助けてくれますよ。  
 ▷ビタミンA=にんじん、パセリ、海苔、わかめなど。エナメル質(外側の白い歯)を強化してくれます。  
 ▷ビタミンC=焼きのり、パセリ、ピーマン、ケールなど。象牙質(白い歯の内側の黄色い歯)の形成を支えますよ。

②歯に良い飲み物  
 ▷カルシウム=牛乳など

▷カテキン(ポリフェノール)=日本茶、ウーロン茶など。日本茶はフッ素などの働きにより抗菌作用があります。発酵を途中で止めるウーロン茶は特有のポリフェノールが、歯垢の発生を抑えてくれます。

③繊維質の多い食べ物  
 ▷食物繊維=にんじん、ごぼう、レタス、セロリなど。直接清掃性食品と呼ばれ、噛むことにより歯や粘膜の表面が清掃され、唾液の分泌促進やアゴの発達にもつながりますよ。

バランスの良い食事をとることは歯にとっても大切なことです。ただ歯に良いものを食べていれば、むし歯にならないわけではありません。食べた後は、きちんと歯磨きをして、定期的に歯医者さんの健診を受けましょう。長くお付き合いする歯を大切に!

小金井歯科医師会

山田 祥世

## 胃がん検診・肺がん検診・大腸がん検診・乳がん検診



申込完了後、お知らせを検診日の1週間～10日前に郵送予定です。

他▷費用はいずれも受診票の提出時に納入  
 ▷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  
 申 5月1日から、予約申込フォームまたは電話で、東京都予防医学協会(☎0120-128-331☎03-3269-4752=土曜・日曜・祝日を除く午前9時～午後4時30分)へ  
 問 健康課※健康課では予約受付していません

	実施日	検診場所	検診名
女性	5/26(月)	保健センター	胃がん・大腸がん・乳がん
男性	6/6(金)	市役所本庁舎	胃がん・大腸がん
女性	8/19(水)		大腸がん・乳がん
女性	8/25(月)	保健センター	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん
男性	8/28(木)		胃がん・肺がん・大腸がん
男性	9/22(月)		胃がん・肺がん・大腸がん
女性	9/24(水)	市役所本庁舎	胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん
女性	10/1(水)		大腸がん・乳がん

※胃がん検診は午前のみ

検診内容	対象	定員	費用
胃がん検診 (バリウムを飲んだの胃部X線検査)	令和8年3月31日現在40歳以上で同検診を今年度未受診の方	各日45人(申込順)	1,000円
肺がん検診 (胸部X線検査、喀痰細胞診)	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の可能性がある方▷まっすぐに立てない方▷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▷誤嚥しやすい方▷高血圧(180/110以上)の方 ※問診により、検診をお断りする場合もあります	各日150人(申込順)	いずれも500円
大腸がん検診 (免疫学的便潜血検査2日法)	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		500円
乳がん検診 (女性スタッフによるマンモグラフィ検査)	令和6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▷まっすぐに立てない方▷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もあります	各日50人(申込順)	2,000円

※費用は受診票の提出時に納入してください

..... 広告掲載等のお問い合わせは、フレックス株式会社(広告代理店) ☎ t.nakano@flex-ad.co.jp へ .....

**お庭の事なら個人邸専門の**  
 ～(株)庭屋中村へ～

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村  
 いくよにおし

植木剪定1本の高さと同様  
 (1～3m未満) 3,000円  
 (3～4m未満) 6,000円  
 (4～5m未満) 8,000円

造園・土木作業の価格の目安  
 (コンクリートうち) 1m/ 8,000円  
 (ブロック3段積) 1m/11,300円  
 (白砂利敷き) 1m/ 3,000円

1級造園施工管理技士 中村 健人  
 詳しくは! (株)庭屋中村 検索

遺品整理・ゴミ屋敷・売却前・各種買取 etc

**お片付け**

お片付けライトに全部お任せ下さい!  
 ご相談・お見積り 完全無料!

通話無料 ☎0120-684-215

お片付けライト ☎186-0005 東京都国立市西2-24-30 ☎042-806-9065  
 【遺品整理士】遺品整理士認定協会 第1824195号 【遺品査定士】遺品査定士認定協会 第AM02232号  
 【古物商許可】公安委員会許可 第308872416684号 合同会社レイ

断熱 玄関ドア 交換

断熱 内窓 取付

断熱 真空ガラス 交換

**補助金制度あります**  
 (国+東京都+小金井市より)

窓・ドアのリフォームお任せください! 申請手数料代行手数料 無料  
 ご相談・お見積り

増改築相談員がいるお店 創業 株式会社 芹沢ガラス 70年  
 窓とガラスの専門店

☎0120-953-577 国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30  
 定休日/日曜・祝日・隔週土曜

・掲載内容の詳細や最新情報については、お問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。費用の記載のないものは、原則無料です  
 ・各記事中の二次元コードは、事業の詳細や申込フォーム等へご案内するものです