

**健康ガイド**  
◆健康課健康係  
(☎042-321-1240)  
健康課(保健センター)  
〒184-0015  
貫井北町5-18-18

### 愛の献血

時10月17日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時～4時  
時所市役所本庁舎駐車場 対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

### 健康課 乳がん検診追加募集 (11月実施分)

女性スタッフによるマンモ  
グラフィ検査です。  
時11月12日(火)～16日(土)午  
前9時～11時30分、午後1時  
～3時30分 所保健センター 対

## おたふくかぜワクチンの 予防接種費用の一部を助成

市では、おたふくかぜの  
流行の発生を防ぐことも  
に、おたふくかぜのウイル  
スが感染することで起こる  
ムンプス難聴などの合併症  
を予防するため、費用の一  
部を助成します。

時10月1日(火)～令和2  
年3月31日(火) 対1歳以  
上2歳未満の方※過去にお

たふくかぜワクチンを2回  
以上接種したことがある方  
を除く ■接種(助成)回数  
1回※予防効果を確実にす  
るため2回接種が推奨され  
ています ■自己負担額3千  
500円※生活保護世帯の方  
は、減免制度があります ■申  
電話で市内の契約医療機関  
(左表)へ 問健康課

町名	医療機関名	電話番号
東町	さいとう医院	380-5510
	うちやまクリニック	382-1715
梶野町	東小金井クリニック	0422-56-8630
	久滋医院	383-2078
	くろだ内科医院	0422-53-5666
	東小金井駅前こどもクリニック	387-1030
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
中町	山崎内科医院	381-1462
	宮本内科医院	381-2219
前原町	小沢医院	381-8433
	前原診療所	381-1702
本町	野村医院	381-0987
	クリニック西のくぼ	384-3777
	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
	丸茂医院	383-2232
	すず木小児科・アレルギー科	401-2410
	三枝耳鼻咽喉科・小児科医院	381-8221
武蔵小金井クリニック	384-0080	
共立診療所	383-5111	
桜町	桜町病院	383-4111
貫井北町	くろだ内科クリニック	386-7288
貫井南町	竹田内科クリニック	381-6627

※表中、電話番号は市外局番042を省略しています

### 骨粗しょう症検診

時12月7日(土)午前8時30分  
～午後5時(正午～午後1時  
を除く) 所保健センター 対令  
和元年12月31日現在、35・  
40・45・50・55・60・65・70  
歳の女性※X線検査のため、  
妊娠中の方は受診できません  
定180人(多数抽選) ■無料他  
▽時間の指定はできません▽  
申込結果は、11月中旬に郵送  
します ■申10月25日(必着)ま

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 定100人(申込順) ■2千  
円※生活保護世帯の方は、減  
免制度があります 他検診時間  
の指定はできません ■申10月11  
日までに、電話で健康課へ



### 新型たばこについて

皆さんは「電子たばこ」  
や「新型たばこ」という言  
葉をお聞きになったことは  
あるでしょうか。実際に吸  
っているという方もおられ  
るかもしれません。実は、  
新型たばこは、「電子た  
ばこ」と「加熱たばこ」  
を合わせて、従来の紙巻き  
たばこを区別する名称で  
す。

日本ではたばこの葉を入  
れたカプセルをヒーターに  
より燃やさない温度で加熱し  
て出てきたニコチンを含む

でに、郵送(1人1通)で  
「骨粗しょう症検診申込」  
住所・氏名(ふりがな)・生  
年月日・電話番号を明記し、  
健康課へ  
385-0303)

小金井8020(ハチマ  
ルニイマル)応援団  
11月8日の「いい歯の日」  
にちなみ、小金井歯科医師会  
では、8020運動の一環と  
して「8020応援団」を開  
催します。

8020運動とは「80歳に  
なっても20本以上の自分の歯  
を保とう」という運動です。  
10月1日(火)～31日(木)  
に小金井歯科医師会会員診療  
所で歯数の判定を無料で行  
い、令和元年12月末日現在、  
80歳以上で20本以上の歯を有  
すると認められた方を8020  
運動達成者として表彰し、

ガスを吸う加熱たばこの  
みが認可されています。加  
熱たばこの宣伝を見ると  
いかにも吸っていても健康  
に書かないようなうたい文  
句が並んでいます。果た  
してそうでしょうか。  
加熱たばこのガスに含  
まれる有害物質のうち、ニ  
コチンや発がん性が確認さ  
れているホルムアルデヒド  
は紙巻きたばこに比べて変  
わらず、3・MCPDとい  
う、ラットに腎臓がんや、  
精巣がんを起すときれて  
いる物質も認められまし  
た。一部の有害物質の濃度  
は紙巻きたばこより少ない  
ようですが、有害物質の種  
類は同じくらい多岐にわた  
っています。ニコチンの濃

後日、表彰状、記念品をお渡  
しします。  
問小金井歯科医師会(☎042-  
385-0303)

### 妊婦歯科健診

時11月11日(月)午後1時か  
ら、1時15分から、1時30分  
から(終了は3時ごろ) 所保  
健センター 対おむね16～27  
週の妊婦の方 定20人(申込  
順) ■申10月1日から、電話で  
健康課へ

### ママのための栄養講習会

時11月12日(火)午前9時30  
分～11時30分 所保健センター  
内管理栄養士による家族の健  
康のための栄養講義と調理実  
習 対0～6歳児の保護者 定20  
人(申込順) 他保育あり(14  
人。要事前申込) ■申10月1日  
から、電話で健康課へ

### 両親学級たんぽぽクラス (土曜2日間コース)

時11月9日(土)、16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  
おむね16～27週の就労妊婦  
とパートナーの方(妊娠週数  
は目安です) 定36組(申込  
順・初産婦の方優先) ■申10月  
1日から、電話で健康課へ

### 離乳食教室

〔2回食への進め方〕  
時11月21日(木)午後2時45  
分～4時15分 対おむね6～  
7か月児の保護者 定15人(申  
込順)  
〔3回食への進め方〕  
時11月8日(金)午後1時30  
分～3時30分 対おむね8～  
11か月児の保護者 定18人(申  
込順)

### 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、  
試食など 他母子同室です ■申10  
月1日から、電話で健康課へ

### むし歯予防教室

時11月7日～21日の毎週木曜  
日午前9時から(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す 対平成  
29年4月生まれ(2歳6か  
月)～30年10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 定各日12人(申込順)  
■申10月1日から、電話で健康  
課へ



### 10月より 年金生活者支援給付金 制度が始まります

公的年金等の収入や所得額  
が、一定基準以下の年金受給  
者を対象とした制度です。審  
査の結果、承認された方には  
年金に上乗せして支給されま  
す。

制度、対象、受給額、手続  
等の詳細は、同制度のホー  
ムページ(https://www.nen  
kin.go.jp/oshirase/topics/2  
019/20190403.html)等でご  
確認ください。

### 令和2年度 高齢者いっいの部屋の 定期使用申請の受け付け

対悠友クラブ、介護予防事業  
として市および地域包括支援  
センターの支援を受ける団  
体、市内在住の60歳以上の方  
のサークル ■対象施設 婦人会  
館、上之原会館、前原町西之  
台会館、桜町上水会館 ■申込  
書配布場所 介護福祉課、各対  
象施設、市ホームページ 申11  
月15日(必着)までに、郵送  
または直接、申込書に必要事  
項を明記し、介護福祉課高齢  
福祉係(〒184-8504住所  
不要・市役所第二庁舎2階 ☎  
042-387-9843)へ