



健康ガイド

健康課健康係 (☎042-321-1240)

◆健康課(保健センター)
(貫井北町5-18-18)

◆福祉会館5階(保健会場)
(中町4-15-14)

骨粗しょう症検診

節目年齢の女性の方を対象に、骨粗しょう症検診を無料で実施します。

とき 11月14日(土) 午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)

ところ 保健センター

対象 昭和20・25・30・35・40・45・50・55年生まれの女性の方

※ X線検査のため、妊娠中の方は受診できません。

定員 200人(多数抽選)

その他 検診の結果、指導が必要な方を対象に、後日骨粗しょう症予防教室を実施します。

申込 9月28日(必着)までに、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・年齢・電話番号を明記し、健康課(〒104-0001 5貫井北町5-18-18)へ。

健康講演会

骨粗鬆症の診断と治療

とき 10月24日(土) 午後4時～5時30分

ところ 市医師会館3階

講師 天野秀介さん(市医師会会員)

申込方法 当日直接会場へ。問合先 健康課

乳がん検診

女性スタッフによるマンモグラフィおよび視診・触診の併用検査です。

とき 11月26日(木)～30日(月) 午前9時～11時30分、午後1時～3時30分(29日を

除く)

ところ 保健センター

対象 平成28年3月31日現在40歳以上の女性で、平成26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

定員 200人(多数抽選)

費用 2千円(受診時納入)

※ 生活保護世帯の方は、減免制度がありますので、生活保護受給証明書を持参してください。

その他 ▽検診時間の指定はできません。▽希望が集中した場合、別の検診日をご案内することもあります。

申込 9月28日(必着)までに、郵送(1人1通)で「保健センター乳がん検診希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・受診希望日(3つまで。午前・午後の希望)を明記し、健康課(〒104-0001 5貫井北町5-18-18)へ。

女性のための健康美人教室

毎日の少しの心がけが生活習慣を改善します。女性の体の変化や更年期の正しい知識を身につけて、健康に輝き続けるコツを学びましょう。

とき 10月26日(月)、11月6日(金) 午後1時30分～

4時30分(全2回)

ところ 保健センター

対象 20～64歳の女性

定員 30人(申込順)

その他 保育あり

申込 9月15日から、電話で健康課へ。

離乳食教室

3回食への進め方

とき 10月23日(金) 午後2時～3時30分

ところ 福祉会館5階

内容 管理栄養士・歯科衛生士による講義、試食など

対象 おおむね8～11か月児の保護者

定員 18人(申込順)

その他 母子同室です。子ども連れの方は、申込時にお伝えください。

申込 9月15日から、電話で健康課へ。

BCG接種

とき 10月1日(木)、15日(木) 午前9時30分～10時45分

ところ 保健センター

対象 1歳未満の乳児(標準的な接種年齢は、5か月～8か月未満)

注意事項 前日の夜から接種する腕(左腕)への塗り薬は控えてください。

問合先 健康課



10月の乳幼児・産婦健康診査

左表のとおり実施します。対象の方には、案内状を郵送しますので、届かない方は、ご連絡ください。

問合先 健康課

健康診査名	とき	対象
3～4か月児・産婦健康診査	10/1(木)	平成27年6月生まれの乳児と母親
	/15(木)	
1歳6か月児健康診査	10/6(火)	平成26年3月生まれの幼児
	/20(火)	
3歳児健康診査	10/14(水)	平成24年9月生まれの幼児
	/28(水)	

各種事業案内

問合先 健康課

	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談(のびのび広場相談)	10月6日(火) 13:30～15:30	婦人会館	▷身体測定、育児および保健・栄養相談 ▷母乳相談(婦人会館、公民館東分館のみ) ▷歯科相談(公民館東分館のみ) ▷身体測定のみも可。気軽に直接会場へお越しください。
	10月7日(水) 13:30～15:30	公民館貫井南分館	
	10月21日(水) 13:30～15:30	公民館東分館	
	10月27日(火) 13:30～15:30	福祉会館	
	▷助産師=10月8日(木)、22日(木) ▷保健師=10月1日(木)、15日(木) いずれも 9:30～11:30	保健センター	
歯科健康相談(歯科医師)	10月27日(火) 13:30～14:30	〃	[担当医] 藤墳 ▷要予約(当日も可)
成人健康相談(医師・保健師)	10月9日(金) 13:30～15:30	福祉会館5階	保健師のみ
	10月23日(金) 13:30～15:30	公民館東分館	[担当医] 浅沼(整形外科)、梅澤(眼科)
栄養相談(管理栄養士)	10月16日(金) 13:30～15:30	保健センター	▷食生活で気になることや食事療法、離乳食など ▷要予約 ▷別の日程を希望の方は、ご相談ください。

※ 保健師・管理栄養士・歯科衛生士による電話相談は随時受け付けます。

10月の相談日

お気軽にご相談ください

相談名	とき	ところ・問合先	相談名	とき	ところ・問合先
市民相談	月曜～金曜日(市役所執務時間内)	広報秘書課広聴係(市役所第二庁舎1階 ☎042-387-9818)	高齢者介護相談	月曜～土曜日 午前9時～午後5時30分	▷小金井きた地域包括支援センター(桜町1-9-5 ☎042-388-2440)
外国人相談(English)	10月20日 October 20 午前10時～正午 10:00am-12:00am	▷ところ=市民相談室 ▷予約が必要です。	高齢者向け住宅改修相談	火曜日=小金井ひがし地域包括支援センター	▷小金井みなみ地域包括支援センター(前原町5-3-24 ☎042-388-8400)
法律相談	10月1・6・8・13・15・20・22・27・29日	▷法律相談、交通事故相談、外国人相談は、9月16日から、直接または電話で受け付け。法律相談は各日とも6人		第2木曜日=小金井みなみ地域包括支援センター	▷小金井ひがし地域包括支援センター(中町2-15-25 ☎042-386-6514)
人権・身の上相談	10月19日	▷その他の相談は、相談日の当日午前9時～正午に、直接または電話で受け付け		第4木曜日=小金井きた地域包括支援センター	▷小金井にし地域包括支援センター(貫井北町2-5-5 ☎042-386-7373)
建築・登記・表示登記相談	10月7日	▷広報秘書課広聴係(☎042-387-9818)へ予約してください。		いずれも午後1時30分～4時30分	
行政相談	10月15日			※ 電話で各地域包括支援センターへ予約してください。	
相続等暮らしの書類作成相談	10月21日		木造住宅耐震相談	第2木曜日 午後1時30分～4時30分	まちづくり推進課住宅係(市役所第二庁舎5階 ☎042-387-9861)へ1週間前までに予約してください。
交通事故相談	10月13日		シルバー人材センター入会相談	第1・2木曜日 午前10時～正午(午前10時までに来所の方)	シルバー人材センター(貫井北町1-8-21 ☎042-383-6141)
女性総合相談(夫婦・家族・人間関係)	10月2・9・16・23・30日 午後1時30分～4時30分	▷ところ=市民相談室 ▷企画政策課男女共同参画室(☎042-387-9853)へ予約してください。	福祉機器相談	月曜～金曜日(第1・3火曜日を除く) 午前9時～午後4時	ふれ愛センター(福祉会館1階 ☎042-387-1234)
母子(ひとり親)・女性相談	月曜～金曜日(市役所執務時間内)	子育て支援課(市役所第二庁舎3階 ☎042-387-9836)	福祉サービス苦情・相談	水曜日午後1時～5時	福祉オンブズマン事務局(福祉会館2階 ☎042-383-1225)へ予約してください。
教育相談	月曜～土曜日 午前9時～午後4時30分	教育相談所(本町6-5-3 シャトー小金井別館3階 ☎042-384-2508)	ひきこもり相談	第2土曜日 午前10時～午後1時	▷ボランティア・市民活動センター(福祉会館2階相談室 ☎042-387-0011) ▷予約制(1日2組まで)
消費生活相談	月曜～金曜日 午前9時30分～午後4時(正午～午後1時を除く)	経済課(市役所第二庁舎4階 ☎042-384-4999)	生活困窮者自立相談	月曜～金曜日 午前8時30分～午後5時	自立相談サポートセンター(福祉会館4階 ☎042-386-0295)
労働相談	月曜～金曜日 午前9時～午後5時	労働相談情報センター国分寺事務所(国分寺市南町3-22-10 ☎042-321-6110)			