

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

**乳がん検診  
追加募集**

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。

時11月14日(火)～18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  
対平成30年3月31日現在40歳以上の女性で、平成28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▽まっすべ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150人(申込順) 費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10日まで、電話で健康課へ

**骨粗しょう症検診**

時12月2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  
対昭和22・27・32・37・42・47・52・57年生まれの女性  
※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)  
費無料  
他▽時間の指定はできません  
申10月13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・電話番号を明記し、健康課へ

**集団健康診査**

時12月8日(金)、9日(土)、11日(月)、12日(火)、いずれも午前9時～11時、午後1時30分～3時(11日は午後のみ)  
対健康診査の受診機会のない方で次のいずれかに該当する方  
①平成30年3月31日現在35歳～39歳の方  
②生活保護等、健康保険未加入の方  
③平成30年3月31日現在40歳以上で、平成29年4月2日以降に健康保険が変わった方  
定100人(多数抽選)  
他▽申し込み状況により日程を短縮する場合があります  
▽希望者が多数の場合、別の日をご案内することもあります  
申10月13日(必着)までに、郵送(1人1通)で「集団健康診査希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号・対象の①～③の別、希望日(3つまで)を明記し、健康課へ

**障がいのある方**

時12月11日(月)午前9時～11時  
対平成30年3月31日現在16歳～39歳で心身に障がいのある方  
定50人(多数抽選)  
申10月13日(必着)までに、郵送(1人1通)で「障がい者健康診査希望」・住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号を明記し、健康課へ

**共通**

所保健センター  
内問診、身体計測(身長・体重・BMI・腹囲)、身体診察、血圧測定、血液検査(中性脂肪・HDLコレステロール・LDLコレ

ステロール・空腹時血糖・HbA1c・GOT・GPT・γ-GTP・肝炎ウイルス)、尿検査(尿糖・尿蛋白)、胸部レントゲン検査  
※肝炎ウイルス検査は、平成30年3月31日現在40歳の方または41歳以上で今まで同検査を受けたことがない方のみ  
費無料  
他▽時間の指定はできません  
▽受診の可否は11月中旬に郵送します  
健康課 ☎042-321-1240

**健康講演会「みぢかな皮膚疾患」**

時11月18日(土)午後4時～5時  
所医師会館(本町1-3-3)  
講清水秀直さん(市医師会会員)  
申当日直接会場へ  
健康課

**健康講演会「乳がんの早期発見について」**

機器を用いた乳がん検診の特徴と自己検診法について解説します。  
時10月30日(月)午後2時～3時30分  
所前原暫定集会施設  
講羽木裕雄さん(市医師会会員)  
定50人(申込順)  
申10月2日から、電話で健康課へ

**愛の献血**

時10月16日(月)午前9時30分～11時30分、午後1時～4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出来ます  
費無料  
申10月16日(必着)までに、電話で健康課へ

**ピンクリボン運動**

「ピンクリボン」は、乳がん

の早期発見・早期診断・早期治療の大切さを伝えるシンボルマークです。  
東京都では、がんの予防・早期発見の推進を図るとして、がん検診の受診率が向上するよう取り組んでいます。  
市でも昨年同様、乳がんの普及啓発活動を実施します。  
健康課

**両親学級たんぽぽクラス(土曜2日間コース)**

時11月11日(土)、18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週の妊婦とパートナーの方(妊娠週数は目安です)  
定32組(申込順・初産婦の方優先)  
申10月2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16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)  
申11月9日(木)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2日から、電話で健康課へ

**ママのための栄養講習会**

時11月14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2日から、電話で健康課へ

**妊婦歯科健診**

時11月6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2日から、電話で健康課へ

**むし歯予防教室**

時11月2日～16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(終了)

は11時30分ごろ)  
対平成27年4月生まれ(2歳6か月)～28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ない場合は、ご相談ください  
定各日12人(申込順)  
申10月2日から、電話で健康課へ

**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2日(月)～31日(火)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、80歳以上で20本以上の歯



**健康メモ  
検診で「慢性胃炎」といわれたら**

症状が全く無いのにバリウム検査や胃力メラを受けると、「慢性胃炎です」と言われたら、どうされますか?大抵の方は、医師が薬を飲めとも言わなかったら「大したことないんだな」と認識します。もし「胃ポリープです」と言われていたら、多くの患者さんは「癌になりませんか?」と不安げな顔をされますよね。でも消化器医としてはそれ以上の関心を「慢性胃炎」に持ってほしいのです。

「慢性胃炎」はなぜ怖いのでしょうか。15年ほど前からH・ピロリ菌が認知され始め、2013年にはピロリ菌感染胃炎も保険診療で除菌が可能になりました。そして昨年、ピロリ菌治療のガイドラインが改定され、ピロリ菌除菌が胃癌予防につながるが明記されました。慢性胃炎の中には、胃癌発生のリスクがあるピロリ菌感染胃炎も含まれているのです。  
胃力メラの所見では、慢性胃炎は「ピロリ菌がいそいな胃炎」、「ピロリ菌がいなさそう」な胃炎とに分けられます。ですから胃力メラ終了直後に「慢性胃炎です」と言われたら、「ピロリ菌に感染していますか?」とすぐに訊いてみてください。内視鏡医は胃の中を見ただけで、ピロリ菌有無のアタリがついています。ピロリ菌に感染すると胃粘膜が萎縮して血管が透けて見えます。この萎縮粘膜が広範囲に見られたら、「萎縮性胃炎」と呼んで、医師は「ピロリ菌の存在を疑うんですね。」  
健診結果をぜひ再確認してみてください。「慢性胃炎」とあったらピロリ菌感染を疑いましょう。「萎縮性胃炎」とあったらピロリ菌感染を強く疑って、かかりつけ医にご相談ください。  
小金井市医師会 蒔田 新

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2日(月)～31日(火)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、80歳以上で20本以上の歯

<p>を有すると認められた方を8020運動達成者として表彰し、後日、表彰状、記念品をお渡しします。</p> <p>◎小金井歯科医師会 ☎042-385-0303</p>	<p><b>東京都・子供の健康相談室</b> 受付時間 ▽平日 午後6時～11時 ▽休日(土曜・日曜・祝日) 午前9時～午後11時 ☎#8000011(フッシュ) 回線の固定電話、携帯電話 ☎03-526851-8889</p>	<p><b>24時間テレホンサービス</b> ▽東京消防庁救急相談センター ☎#7119(フッシュ) 回線の固定電話、携帯電話 ☎042-521-2626 ▽東京都保健医療情報センター(医療機関案内のみ) ☎03-52672103 聴覚障害者向け専用 FAX ☎03-526851-8880</p>	<p><b>小児救急(365日24時間)</b> ▽武蔵野赤十字病院 武蔵野市境南町1-26-11 ☎0422-3213111</p>
--	--	---	---