

# 健康ガイド

健康課(保健センター)  
☎042-321-1240  
〒184-0015 貫井北町5-18-18

## 糖尿病予防教室

時 9月6日(金)、13日(金)午後1時30分～4時30分

所 上之原会館

内 糖尿病予防のための医師の話と歯・栄養講義、運動実技

対 市内在住で、令和6年3月31日現在20歳以上の方

定 20人(申込順)

申 8月1日から、電話で健康課へ

## 健康講演会 基準値と治療目標値 —治療目標が基準値(正常値)でない病気

時 9月14日(土)午後3時30分～4時30分

所 医師会館(本町1-3-3)

講 竹村俊之さん(市医師会会員)

定 30人(申込順)

申 9月2日から、電話で市医師会(☎042-381-8533)へ

問 健康課

## 子宮がん検診



時 10月1日(火)～12月28日(土)

所 市内契約6医療機関、国分寺市内契約6医療機関

対 令和7年3月31日現在20歳以上の女性で、令和5年4月以降に市の子宮がん検診を受診していない方

定 800人(多数抽選)

料 ¥1,000円※生活保護世帯・住民税非課税世帯の方は減免制度有り

他 申込結果は、9月中旬に郵送

申 8月20日(消印有効)までに、郵

送で「子宮がん検診希望」・住所・氏名・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

## 乳がん検診



医療機関でのマンモグラフィー検査です。

### ①桜町病院

時 10月1日～12月27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 10月1日～12月28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 10月1日～12月27日の月曜～金曜日(水曜日の午後を除く)

定 100人(多数抽選)

—◇共通◇—

対 令和7年3月31日現在40歳以上の女性で、令和5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か月以内の方など

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

他 抽選結果は、9月中旬に郵送

申 8月20日(消印有効)までに、郵送で「乳がん検診希望」・希望医療機関名(①～③のいずれか)・住所・氏名・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

## 成人学校 健康づくり講座 手芸で脳トレ!

### はじめてのクロスステッチ刺繍

時 9月12日、26日、10月10日、11月14日、12月12日、令和7年1月9日いずれも木曜日午前10時～正午(全6回)

所 公民館貫井北分館

内 クロスステッチの基礎と作品作り

講 佐野幸子さん(てしごと教室主宰)

対 市内在住・在勤・在学の方

定 15人(多数抽選)

料 ¥3,000円(材料費)

他 保育有り(おおむね2歳以上。5人。要事前申込)

申 8月14日(必着)までに、往復はがきまたはEメールに住所・氏名・年齢・電話番号・保育の有無を明記し、公民館貫井北分館「クロスステッチ係」(〒184-0015 貫井北町1-11-12 ☎042-385-3401 ✉k020415@bz04.plala.or.jp)へ

## 健康メモ

### 毛細血管の血液の流れ

片方の首の後ろから肩にかけての痛みが続き、歳のせいかと考えていました。ところが秋になって冷房が切れると、その筋肉痛は自然となくなりました。これはエアコンの冷気が首や肩にあたり、毛細血管の手前の細い動脈が収縮(断面積を小さく)して、毛細血管の血流が減り、筋肉に必要な十分な酸素や栄養が不足したためです。毛細血管は赤血球が1個通れるほどの血管で、細い動脈と細い静脈の間にあり、壁が薄いため、周りの内臓、皮膚、筋肉、脂肪と血液の間で、酸素と二酸化炭素、栄養素と老廃物を交換する場所となっています。また毛細血管を通して、血液の熱が全身に伝わります。

人体の熱は、食事と運動等によります。しかし身体の周囲の温度が低いと、血液から伝わった熱は身体表面からどんどん逃げて行きます。そのままにしておくと熱が失われてしまうため、たくさん食べたり運動しなければなりません。それは大きな負担ですから、毛細血管の手前の細い動脈が収縮して血流を制限します。これは人の思いとは無関係な自律神経の働きです。寒さによる身体表面の血流の低下のため、筋肉痛、神経痛、関節痛、凍瘡(しもやけ)等は冬場に悪化しやすく、冷房にも注意が必要です。また血流を調節する自律神経に悪影響するものには、ストレス、更年期のホルモンバランスの変化、不規則な生活などがあり、冷え・のぼせ(血流の増えすぎ)を起こすことがあります。

小金井市医師会

竹村 俊之



### 東京都・子供の健康相談室

受付時間▷平日=午後6時～翌朝8時  
▷休日(土曜・日曜・祝日)=午前8時～翌朝8時  
プッシュ回線の固定電話☎#8000  
携帯電話☎03-5285-8898



### 24時間テレホンサービス

▷東京消防庁救急相談センター  
プッシュ回線の固定電話☎#7119  
携帯電話☎042-521-2323



### 小児救急(365日24時間)

▷武蔵野赤十字病院  
武蔵野市境南町1-26-1  
☎0422-32-3111

## 休日診療 受付時間：午前9時～正午、午後1時～5時

※診療科目にかかわらず、必ず電話で確認のうえ、受診してください

この休日診療は、小金井市医師会、小金井歯科医師会、小金井市薬剤師会の協力で実施しています。

《薬局》 午前9時～正午、午後1時～5時 ※薬を処方された場合は、各医療機関受付にお問い合わせください

《準夜》  
受付時間  
午後5時30分～9時  
診療は、午後6時から

《休日歯科診療》  
午前9時～正午  
午後1時～5時  
※応急処置に限ります

8月4日(日)	桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111	うちやまクリニック 東町4-43-15MKジェムズマンション1F ☎042-382-1715	武蔵小金井駅前こどもクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203C ☎042-387-5533	梶野町クリニック 梶野町2-2-17 ☎0422-54-5507	小金井ファミリークリニック 本町1-13-13 ☎042-382-3633	西の久保歯科 貫井南町4-4-2 ☎042-384-6589
	かちどき薬局 桜町1-9-10 ☎042-383-6300			薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407		
8月11日(日・祝)	待山医院 緑町2-17-10 ☎042-384-5421	小金井つるかめクリニック 本町6-14-28アクウェルモール3F ☎042-386-3757	小金井橋さくらクリニック 桜町1-15-11 ☎042-316-6170	西野耳鼻咽喉科 本町5-10-17高杉ビル1F ☎042-380-8087	小金井つるかめクリニック 本町6-14-28アクウェルモール3F ☎042-386-3757	小金井橋歯科医院 桜町2-12-43 ☎042-381-6351
	マロン薬局 武蔵小金井店 本町6-14-28アクウェルモール204 ☎042-316-1292			グリーンベル薬局 本町5-11-7 ☎042-386-8522		
8月12日(月・休)	山崎内科医院 緑町5-12-17 ☎042-381-1462	新こがねい呼吸器内科 東町4-8-13登川ビル1階 ☎042-380-9080	はぎクリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート203B ☎042-387-1603	こがねい耳鼻咽喉科クリニック 本町1-18-3ユニール武蔵小金井スイート3階301号室 ☎042-387-8176	新こがねい呼吸器内科 東町4-8-13登川ビル1階 ☎042-380-9080	黒田歯科医院 本町5-23-11 ☎042-384-3075
	竹の薬局 小金井緑町店 緑町5-12-17 ☎042-316-7688			薬局日本メディカル 本町1-18-3 ☎042-316-5407		

