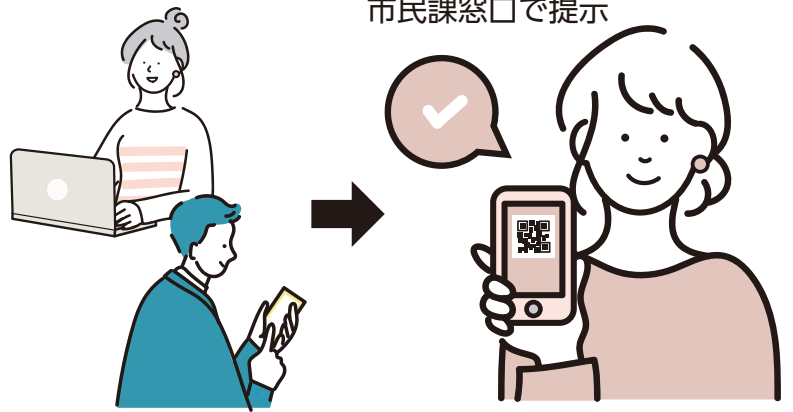


# 市民課の手続きをスムーズに！ WEBで申請書等を作成するシステムを導入します

10月1日から、パソコンやスマートフォンで、自宅や移動時間に住民票等の申請書や引っ越しの届出書を作成できるシステムを導入します。  
作成後、市民課窓口で二次元コードを提示してください。  
☎市民課市民係 (☎042-387-9830)



市民課窓口で提示

## 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

### 大人のための 薬物乱用防止教室

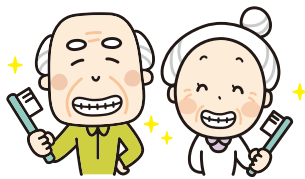
中学校で実施している薬物乱用防止の授業を聞いてみませんか。  
時10月27日(日)午後2時～4時  
所第一小学校体育館  
講吉田進さん(東京都薬物乱用防止小金井地区推進協議会役員)ほか  
申当日直接会場へ  
問健康課



### 小金井8020応援団

11月8日「いい歯の日」にちなみ、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行

い、令和6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、表彰状・記念品をお渡しします。  
☎小金井歯科医師会 (☎042-385-0303)



### 健康講演会

ブリッジや入れ歯について一歯を抜いた後もしっかりたべるために  
時11月6日(水)午後1時30分～3時  
所上之原会館  
講荒善信さん(小金井歯科医師会会員)  
定30人(申込順)  
申10月1日から、電話で健康課へ  
更年期を自分らしく過ごすために  
時11月14日(木)午後1時30分～3時

## 健康メモ

### その胸やけ、胃食道逆流症かも

食後に胸やけや横になると苦みを感じる方、それは胃食道逆流症かもしれません。胃食道逆流症は、内視鏡検査で食道粘膜障害を有する逆流性食道炎と、症状のみを認める非びらん性逆流症に分けられます。  
逆流性食道炎は胃酸の逆流により食道粘膜が障害される病気で、日本人の約10%に見られます。胸やけや呑酸(苦味、酸っぱい感じ)が主な症状です。胃の内容物が食道に逆流しやすくなる食道裂孔ヘルニアという形態的な変形をきたしている方に多く、誘因として激しい肉体運動や脂肪摂取の増加、過食、肥満、円背、ストレス、薬剤などがあります。また、生活習慣による影響も少なくありません。肥満の方では食事療法、運動

療法で逆流症状が減少し、喫煙している方では禁煙で逆流症状が減少することが知られています。遅い夕食も胃酸逆流が多くなってしまいます。就寝前3時間以内にはなるべく夕食をとらないようにして、脂肪食や甘い食べ物も控えるといいでしょう。一方、症状のみで内視鏡所見は乏しい非びらん性逆流症は、食道裂孔ヘルニアは合併しない低体重の女性に多い傾向があり、食道知覚過敏ともいわれています。

治療として逆流性食道炎も非びらん性逆流症も酸分泌抑制薬が有効なことが多いですが、ただ、漫然と長期維持療法を行うことは、ポリファーマシー(多剤服用による有害事象)につながることもあるため、必要に応じた最小限の用量での使用が望ましいと思います。

小金井市医師会

小松 悠香

## 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。

《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

《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

10月6日(日)	桜町病院 桜町1-2-20 ☎042-383-4111 稲垣薬局 桜町店 桜町1-8-5 ☎042-380-5838	石川クリニック 中町2-1-35マ・メゾン21・1F ☎042-386-3386	大見医院 梶野町5-5-6 ☎042-385-2272 薬樹薬局 東小金井 東町5-27-12 ☎042-386-5580	三枝耳鼻咽喉科・小児科医院 本町5-19-32三枝ビル2F ☎042-381-8221 にじいろ薬局 梶野町5-9-9クレール1F ☎042-316-3795	待山医院 緑町2-17-10 ☎042-384-5421 本町5-18-13 ☎042-381-2906	川合歯科医院 本町1-19-2 ☎042-381-2211 調剤薬局北なが 本町5-18-13 ☎042-381-2906
10月13日(日)	循環器内科クリニックひらおか 貫井北町1-24-15 ☎042-316-1735	和田クリニック 本町1-6-2メゾン・ド小金井112 ☎042-381-1112	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	東小金井駅前眼科 梶野町5-11-5パピスプラザ201 ☎042-316-1661	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	ヒガコ歯科クリニック 梶野町5-11-5パピスプラザ303 ☎042-316-3948
10月14日(月・祝)	かわべ内科クリニック 緑町2-2-1エスポワール小金井1-東号室 ☎042-401-1860	ひらた循環器クリニック 本町5-40-3 ☎042-401-6157	東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888	アクウェルモールさくら眼科 本町6-14-28武蔵小金井アクウェルモール2F ☎042-383-5558	ひらた循環器クリニック 本町5-40-3 ☎042-401-6157	みどり歯科 緑町2-7-20 ☎042-384-3110



### 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

▷東京都保健医療情報センター  
・医療機関案内ひまわり  
☎03-5272-0303  
聴覚障害者向け専用  
FAX03-5285-8080



### 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