

# 健康ガイド

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

## 健康講演会

### 食塩と高血圧についてー肥満と食塩感受性

時 2月1日(土)午後2時～3時30分  
所 医師会館 (本町1-3-3)  
講 河本修身さん (市医師会会員)  
定 30人 (申込順)  
申 1月10日～24日に、電話で市医師会 (☎042-381-8533) へ  
関 健康課

### インプラントも含めた歯の欠損への対処法ー歯を無くさないための対策も

時 2月5日(水)午後1時30分～3時  
所 上之原会館  
講 田中泰弘さん (歯科医師会会員)  
定 30人 (申込順)  
申 1月6日から、電話で健康課へ

### こころの健康ーうつ病の予防とストレスケアについて学びませんか

時 2月13日(木)午後1時30分～3時  
所 前原暫定集会施設

講 牧野英一郎さん (市医師会会員)  
定 30人 (申込順)  
申 1月6日から、電話で健康課へ

## はたちの献血キャンペーン



厚生労働省、都道府県、日本赤十字社では、1月・2月にはたちの献血キャンペーンを全国各地で実施しています。開催時間・場所等詳細は東京都赤十字血液センターホームページでお知らせします。

関 健康課

## ゲートキーパー養成研修 あなたの気づきで大切な人を守ろう

いざというとき、大切な人を支えるための知識を学びませんか。  
時 2月7日(金)午後2時～4時  
所 市民会館・萌え木ホール (商工会館3階)  
講 NPO法人地域福祉推進事業団いのちのほっとステーション  
関 市内在住・在勤・在学の方  
定 20人 (申込順)

☎手話通訳有り

申 1月6日から、電話、ファクスまたはEメールで研修名・住所・氏名

・年代・電話番号・手話通訳の有無を明記し、健康課 (FAX042-321-6423 ☎s050499@koganei-shi.jp) へ

## 健康メモ

### 健康寿命を延ばしましょう

あけましておめでとうございます。本年が皆様にとって素晴らしい一年となりますようお祈り申し上げます。

日本は高齢者の割合が人口の21%を超える超高齢社会に2007年に突入し、2024年にはその割合が29%を超えました。そして2025年は団塊の世代が皆75歳以上の後期高齢者となり、少子高齢化に拍車がかかってきます。高齢者の増加は寝たきりや認知症など介護を必要とする方が増えることも意味します。

長寿はとても良いことですが、介護を必要としない「健康寿命」を延ばすことが大切です。要介護へ移行する原因には、骨折や筋力低下などの運動器の障害、脳卒中、認知症、がんなどがあります。運動不足は筋力・持久力低下に

つながり、偏った食事は生活習慣病・骨粗鬆症・肥満などの原因となります。高血圧症・糖尿病・脂質異常症などの生活習慣病は進行すると脳卒中・心臓病・腎臓病などを引き起こし介護が必要となるのが少なくありません。死亡原因の1位はがんですから、がん予防も必要です。また、精神的な充実感を得ることは認知症やフレイル(加齢により心身が衰えること)予防に役立ちます。

健康寿命を延ばすには無理をしない範囲で歩く、運動する習慣を持つ、バランスの良い食事を心がける、禁煙する、他人と会話するなど社会との接点を持つ、生活習慣病把握のため積極的に健康診断を受ける、がん検診・もの忘れ予防検診を受けるなどが重要です。市民の皆様が健康寿命を延伸させ、充実した生活を送れることを願っています。

小金井市医師会

小松 淳二

	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		休日準夜診療 受付時間 午後5時30分～9時	休日歯科診療 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時 ※応急処置に限ります	休日薬局 受付時間 午前9時～正午、午後1時～5時	休日準夜薬局 受付時間 午後5時30分～9時
1月1日 (水・祝)	丸茂医院 本町2-12-1 ☎042-383-2232	共立診療所 本町6-9-38-3F ☎042-383-5111	共立診療所 本町6-9-38-3F ☎042-383-5111	岡歯科医院 前原町3-36-16 小金井グリーンハイツ201 ☎042-384-0222	ひばり薬局 (小金井店) 本町2-11-10シェリール1F ☎042-316-5579	
1月2日 (木)	東小金井さくらクリニック 東町4-37-26 ☎042-382-3888	小金井眼科クリニック 本町5-19-26 ☎042-385-7755	ひがこ北口内科 クリニック 梶野町5-11-1パピスプラザ アネックス1階・2階 ☎042-401-2353	秋澤歯科医院 本町2-6-7NKビル201 ☎042-387-1727	こぐま薬局 小金井店 本町5-19-34ネオコート小金井 ☎042-388-9393	
1月3日 (金)	山崎内科医院 緑町5-12-17 ☎042-381-1462	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	東小金井クリニック 梶野町2-1-2アーバンステージ 武蔵野ヒルズA棟1F ☎0422-56-8630	おぞき歯科医院 本町5-19-3大沢ビル3F ☎042-386-5528	竹の葉薬局 小金井緑町店 緑町5-12-17 ☎042-316-7688	
1月5日 (日)	ひがこ北口内科クリニック 梶野町5-11-1パピスプラザアネックス1階・2階 ☎042-401-2353	西野耳鼻咽喉科 本町5-10-17高杉ビル1F ☎042-380-8087	東小金井クリニック 本町1-13-13 ☎042-382-3633	こいそ歯科クリニック 本町2-8-15 ☎042-301-8000	マロン薬局 武蔵小金井店 本町6-14-28アクウェルビル204 ☎042-316-1292	
1月12日 (日)	東小金井クリニック 梶野町2-1-2アーバンステージ武蔵野ヒルズA棟1F ☎0422-56-8630	新こがねい呼吸器内科 東町4-8-13登川ビル1階 ☎042-380-9080	東小金井くろだ内科医院 梶野町4-11-13 ☎0422-53-5666	いこま歯科医院 北口診療所 本町5-12-14森ビル3F ☎042-384-4114	あゆみ薬局 梶野町2-1-2 ☎0422-56-8003	あゆみ薬局 梶野町2-1-2 ☎0422-56-8003
1月13日 (月・祝)	貴井北町くろだ内科 貴井北町3-27-7 ☎042-386-7288	前原診療所 前原町3-17-1 ☎042-381-1702	東小金井くろだ内科医院 梶野町4-11-13 ☎0422-53-5666	三浦歯科医院 緑町4-5-2 ☎042-381-8241	まえはら調剤薬局 前原町3-2-25 ☎042-401-7887	トモエ薬局 本町店 本町1-5-12朝日パリオ ☎042-387-7911
	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	武蔵野中央病院 東町1-44-26 ☎0422-31-1231	東小金井くろだ内科医院 梶野町4-11-13 ☎0422-53-5666	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラモンプラザ1階A ☎042-316-1840	薬剤局北なが 本町5-18-13 ☎042-381-2906	
	小金井メディカルクリニック 本町5-15-9栄ハイツエクシード2階 ☎042-401-2938	東小金井くろだ内科医院 梶野町4-11-13 ☎0422-53-5666	小金井太陽病院 本町1-9-17 ☎042-383-5511	セザン薬局 武蔵小金井店 本町6-5-3シャトー小金井1F ☎042-388-4229	サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラモンプラザ1階A ☎042-316-1840	
	浅沼整形外科 本町2-10-20 ☎042-381-2606	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		根本薬局 東町4-20-1 ☎042-384-2146	ひばり薬局 (小金井店) 本町2-11-10シェリール1F ☎042-316-5579	
	すず木小児科・アレルギー科 本町5-15-8ラモンプラザ2-A ☎042-401-2410	さいとう医院 東町4-21-10 ☎042-380-5510		サザン薬局 本町6-5-3シャトー小金井1F ☎042-388-4229	調剤薬局北なが 本町5-18-13 ☎042-381-2906	
	小金井太陽病院 本町1-9-17 ☎042-383-5511	梶尾眼科 前原町3-35-18 ☎042-384-2189			サエラ薬局 武蔵小金井店 本町5-15-8ラモンプラザ1階A ☎042-316-1840	

<p><b>東京都・子供の健康相談室</b> 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、携帯電話☎#8000 ☎03-5285-8898</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 プッシュ回線の固定電話、携帯 電話☎#7119 ☎042-521-2323</p>	<p>▷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</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1-26-1 ☎0422-32-3111</p>
---	---	---	--