

**健康ガイド**  
◆健康課健康係  
(☎042-321-1240)  
健康課(保健センター)  
〒184-0015  
貫井北町5-18-18

### 集団健康診査

時11月29日(金)、30日(土)、12月2日(月)、3日(火)いずれも午前9時～11時、午後1時30分～3時(2日は午後のみ) 対健康診査の受診機会のみ

ない方で次のいずれかに該当する方①令和2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令和2年3月31日現在40歳以上で、平成31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9月30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・電話番号を明記し、健康課へ

### 75歳以上の方等の後期高齢者医療健診を実施

【後期高齢者医療健診】  
生活習慣病の早期発見を目的に後期高齢者医療健診を実施しています。受診に必要な受診券、結果通知票、利用の手引きは発送済みです。

■受診期間令和2年1月31日(金)まで

対後期高齢者医療保険の被保険者の方(6か月以上の長期入院、老人施設等に入所中の方を除く)

他同じ年度内に同健診を受けた場合は、人間ドック補

助の対象となりませんので、ご注意ください

国健康課健康係(☎042-387-9834)

【フォロー健診】  
【独自健康診査】

後期高齢者医療健診の上乗せ項目として、希望者に対し、フォロー健診(独自健康診査)を実施します。他の健康診査で実施済みの健診項目は、受診できません

国健康課健康係(☎042-321-1240)

後期高齢者医療健診の健診項目

【基本的な健診項目】  
▷質問事項(問診票)  
▷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)  
▷肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)  
▷血糖検査(空腹時血糖およびHbA1c)  
▷尿検査(尿糖、尿蛋白)  
【詳細な健診項目】  
▷貧血検査(赤血球、血色素量、ヘマトクリット)  
▷心電図検査  
▷生化学検査(クレアチニン)  
▷眼底検査※内科健診の結果、医師の判断により実施

フォロー健診の健診項目

【内科項目】  
▷生化学検査(尿酸)  
▷血液検査(白血球)  
▷胸部レントゲン検査  
【眼科項目】  
内科健診の結果、医師の判断により実施  
▷眼底検査

### 写真ニュース

### 小金井市植木組合がくりのみ保育園の植栽の手入れを行いました

平成29年10月に小金井市植木組合から「地域貢献事業としての公共施設の植栽手入れについて」の申し入れをいただき、今年度は、8月5日に市立くりのみ保育園の園庭等にある植栽の手入れを無償で行っていただきました。



### 掛かりつけの医院・歯科医院・薬局はありますか？

体調等について、気軽に何でも相談できる、掛かりつけの医院・歯科医院・薬局を持つことで、早期に体調の変化に気づく専門家のサポートが受けられます。健やかな毎日を過ごすためにも、身近な掛かりつけ医院・歯科医院・薬局を持ちましょう。

国健康課



### 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、令和2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 国健康課

### 血管若返り教室

血管年齢を測定し、動脈硬化や生活習慣病予防について学び、運動も行います。

時10月26日(土)午前9時30分～午後0時30分所保健センター 対20～64歳の方定25人(申込順) 申9月17日から、電話で健康課へ

### 市民公開講座

「いつまでも若く元気で楽しく生きられる方法」

お口の健康について、質問形式で分かりやすく説明します。

時10月16日(水)午後2時～3時30分所小金井 宮地楽器ホール小ホール講テリイ伊藤さん(テレビコメンテーター) 定100人(申込順) 申9月17日から、電話で小金井歯科医師会(☎042-385-1030)へ



歯科健康講演会  
お口でのばす健康寿命  
健康寿命と平均寿命の10歳差を縮めよう

時10月30日(水)午後1時30分～3時所前原暫定集会施設 講松本亨さん(小金井歯科医師会会員) 定50人(申込順) 申9月17日から、電話で健康課へ

### 子どもフッキング

時11月1日(金)午後2時～

### 10月の各種事業案内

	とき	ところ	内容
乳幼児健康相談(のびのび広場相談)	10月2日(水) 13:30~15:30	公民館貫井南分館	身体測定、育児および保健・栄養相談・母乳相談 対乳幼児。妊産婦 他身体測定のみも可。気軽に直接会場へお越しください ▷歯科相談(奇数月の公民館東分館のみ実施)
	10月10日(木)、24日(木) いずれも9:30~11:00	保健センター	
	10月11日(金) 13:30~15:30	婦人会館	
	10月16日(水) 13:30~15:30	公民館東分館	
	10月18日(金) 13:30~15:30	前原暫定集会施設	
	10月29日(火) 13:30~15:30	前原町丸山台集会所	
歯科健康相談(歯科医師)	10月16日(水) 15:00~15:45	保健センター	▷要予約(当日も可) (担当医) 三村
栄養相談(管理栄養士)	10月18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▷別の日程をご希望の方は、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

4時所保健センター内栄養講義と調理実習 対2～3歳児と保護者(初めての方優先) 定10組(申込順) 申9月17日から、電話で健康課へ

マタニティフッキング

時10月29日(火)午前10時～正午所保健センター内栄養講義と調理実習 対おむね30週までの妊婦の方。パートナーの参加も可 定20人(申込順) 申9月17日から、電話で健康課へ

BCG接種

時10月11日(金)、28日(月) 午前9時30分～10時45分所保健センター 対1歳未満の乳児(標準的な接種年齢は、生後5か月～8か月未満) 他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

国健康課

健康診査名	とき	対象
3～4か月児・産婦健康診査	10/3(木)	令和元年6月生まれの乳児と母親
	/17(木)	
1歳6か月児健康診査	10/1(火)	平成30年3月生まれの乳児
	/15(火)	
3歳児健康診査	10/9(水)	平成28年9月生まれの乳児
	/23(水)	

10月の乳幼児・産婦健康診査  
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。

国健康課