

健康

生理用品無料配布

### 健康推進課から

健康推進課 ☎ 042-321-1801

生活習慣病予防  
なりたい自分を指して  
新生活習慣提案セミナー

6月19日(土)午前10時～11時30分  
いずみプラザ

専門家と一緒に、楽しみながら5分でもできる効果的なエクササイズを身に付けて、健康的な生活習慣のきっかけにしませんか。  
市内在住・在勤・在学・在活

の方、健康運動指導士定15人、  
無料申5月17日(月)から電話で健  
康推進課へ※先着順。特定保健  
指導の案内が届いた方優先物筆  
記用具・飲み物・汗拭きタオル  
注動きやすい服装・外履用の靴  
で参加

提案型協働事業  
ゆいぼこの妊娠期講座

①6月23日(水)午後6時～8時  
いずみホール  
②27日(日)午前10時～正午  
東部地区拠点親子ひろばBOCKEN  
たま(南町3-9-25都営住宅1階)

妊産期や赤ちゃんに関する知  
識や、妊娠中の体づくりと赤  
い

やんを迎える家族にできること  
をお話しします。

妊産期の方と家族助産師は  
か定5組無料申6月1日(火)か  
ら yuiboco@gmail.com ま  
たは電話でゆいぼこ地域に  
つなげるサポーターS ☎ 070・  
3363・8554へ※先着順  
持母子健康手帳注託児なし

眼底検査実施医療機関の  
追加

医療機関名 国分寺さくら眼科  
(本町2-1-1 Cocobunji EAST  
2階) ☎ 042-320-7077  
※予約不要



## 5月31日は世界禁煙デー

日本では5月31日～6月6日は禁煙週間としています

喫煙は多くの疾患の危険因子といわれ、周囲の人の健康にも影響を及ぼします。



### 受動喫煙を防止しましょう

受動喫煙により肺がんや乳幼児突然死症候群、虚血性心疾患等のリスクが高まることがわかっています。喫煙が禁じられていない場所であっても周囲への配慮が必要です。



### 禁煙治療を受けませんか

たばこに含まれるニコチンには依存性があり、禁煙補助具を使うと禁煙しやすくなります。次のすべてに該当する場合、保険診療で治療が受けられます。

○ニコチン依存症に係るスクリーニングテストでニコチン依存症と診断された方○35歳以上の方は、1日の喫煙本数×喫煙年数が、200以上○直ちに禁煙することを希望している○医師から受けた評価手順書による禁煙治療の説明に同意する

スクリーニングテスト・医療機関はこちらからご覧いただけます  
都福祉保健局 [https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen\\_sapo/nico25.html](https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/kensui/kitsuen/kinen_sapo/nico25.html)



→健康推進課 ☎ (042) 321-1801

## 一生を共に歩む 自分の歯 6月4日～10日は 歯と口の健康週間

→健康推進課 ☎ (042) 321-1801

口の健康度をチェックしてみませんか。口は健康長寿につながる大切な器官です。日頃の歯や口の健康管理を見直しましょう。歯科医師会から歯ブラシ・デンタルミラーなどをプレゼントします。

歯と口の健康を守り、ひと口30回以上噛む噛ミング30(サンマル)と食育を積極的に進めていくキャラクター

ゆっくり よく噛もう



国分寺市 噛ミング30(サンマル) 食育推進キャラクター



6月6日(日)  
午前9時15分～正午※予約制  
いずみプラザ

市内在住の方  
唾液緩衝能(\*)測定

- 口腔乾燥測定
- 歯科衛生士の歯みがき相談
- 歯科医師の個別相談
- 栄養クイズ

(\*)酸を中和して中性に戻す力。口の中が酸性に傾いているとむし歯になりやすい

定30人 ¥無料  
申5月17日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順  
催市歯科医師会

同時開催

### 口腔がん検診

口の中にもがんを発症することがあります。食べる・味わう・話す・表情を作るなどが難しくなり、生活の質が低下するつらい病気です。検診は早期発見につながります。気になる症状がある方は、お申し込みください。

市内に炎症が治らない、腫れ物、しこりなど粘膜に症状がある市内在住の方 歯科医師(多摩総合医療センター 歯科口腔外科)による口腔粘膜診査 定35人 ¥無料 申5月17日(月)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順

市役所への申し込み問い合わせの時間は、特記がない場合は月～金曜日午前8時30分～午後5時(正午～午後1時を除く)の受付となります。

## 無料 コロナ禍における女性の負担軽減のために 防災備蓄品の生理用品を配布

→人権平和課 ☎ (042) 573-4378

- 生活困窮などを理由に生理用品を購入することが困難な市民
- 1人につき生理用品1パック(昼用30枚入り)※家族が多い場合は応相談
- 施設内窓口・女子トイレに配置している無料配布カードまたはスマートフォン画面などでカード画像を各配布窓口で提示
- 持ち帰り用の袋はご持参ください

生理用品配布日時・場所など

配布日時	配布場所	問い合わせ先
月～金曜日(祝日を除く) 午前8時30分～午後5時	生活福祉課(市役所第2庁舎)	内533
	男女平等推進センター(ひかりプラザ)	☎042-573-4378
	国分寺市社会福祉協議会	☎042-324-8311
土・日曜日、祝日 午前9時～午後5時	社会教育課(ひかりプラザ)	☎042-574-4044

Sanitary Goods for You

生理用品無料配布カード

国分寺市

窓口でこちらのカードをお渡しください。声に出さなくても大丈夫です。お名前やご住所等は伺いません。



無料配布カード



▲こちらからアクセスまたは市HP 検索1025573

市内市立小学校・中学校でも配布します

市立小・中学校児童・生徒に配布します。無料配布カードは不要です。直接保健室で受け取ってください。

コロナ禍での生活や経済的な悩みごと、困りごとなどお気軽にご相談ください

女性のための悩みごと相談(予約不要)

月～金曜日(土・日曜日、祝日・年末年始を除く)午前9時～午後5時

相談専用電話 ☎ (042) 573-4342

相談専用アドレス [soudan@city.kokubunji.tokyo.jp](mailto:soudan@city.kokubunji.tokyo.jp)

女性のためのカウンセリング(要予約)

毎月第2・4火曜日午後1時30分～午後4時30分※1回50分

女性のための法律相談(要予約)

毎月第3木曜日午後1時30分～午後4時30分※1回30分

申 人権平和課