

ヘルスアップ通信

健康だより

No.2

令和5年6月1日発行

発行・編集：国分寺市健康部
健康推進課

〒185-0024

国分寺市泉町 2-3-8(いずみプラザ内)

☎(042)321-1801

健康長寿の第一歩
歯や口の健康を保つ習慣を意識しましょう。

歯と口の健康週間

6月4日～10日

成人歯科健診・いきいき口腔健診のご案内(無料)



【共通事項】 日6月1日(木)～12月25日(月) 印電話で下表の○印の実施医療機関へ予約※どちらか1つの健診1回のみ。 注健診後の治療は自己負担。

■成人歯科健診

歯周病は自覚症状がないまま進行します。若いころから歯科健診を受けて歯周病の進行を予防しましょう。

対健診当日に、20歳～74歳で市に住民登録のある方

内歯や歯肉などの状態の健康診査、歯科相談※昭和58年4月～59年3月生まれ、38年4月～39年3月生まれの方で必要な方はパノラマレントゲン撮影

物保険証など本人確認できるもの、母子健康手帳(妊娠中の方)



■いきいき口腔健診

オーラルフレイル(口の機能のささいな衰え)を調べる健診です。健診を受けて口の機能の低下を防ぎましょう。

対健診当日に75歳以上で市に住民登録のある方

内嚙む・飲み込む機能、舌・唇の動き、口腔乾燥、身長・体重・ふくらはぎ太さ測定、歯・歯肉などの検査と相談

物後期高齢者医療被保険者証、お薬手帳(お持ちの方)



医療機関名	所在地	電話番号(042)	成人	いきいき	訪問	医療機関名	所在地	電話番号(042)	成人	いきいき	訪問
小池歯科医院	東元町1	323-6848	○	×	×	高田デンタルクリニック	本多4	324-1003	○	×	×
杉谷祐デンタルクリニック	東元町2	325-6212	○	○	×	こうだ歯科医院	本多5	300-0390	○	×	×
島田歯科医院	東元町2	321-5675	○	○	○	西浦歯科医院	本多5	325-4841	○	○	×
あべ歯科医院	東元町2	328-1004	○	○	○	横山歯科医院	東恋ヶ窪4	325-0448	○	○	○
こだま歯科国分寺医院	西元町2	324-1182	○	○	○	まついけ歯科	東恋ヶ窪5	326-4188	○	○	○
李歯科医院	南町2	326-8841	○	○	○	岩田歯科医院	東恋ヶ窪6	321-4181	○	○	○
そむら歯科クリニック	南町2	321-1583	○	○	○	あゆみ歯科	西恋ヶ窪1	325-5580	○	○	×
鹿島歯科医院	南町3	321-5637	○	○	○	羽田(はだ)歯科医院	西恋ヶ窪2	325-3484	○	○	○
こみね歯科医院	南町3	300-4155	○	○	×	あおき歯科クリニック	西恋ヶ窪4	322-0876	○	○	×
滝本歯科医院	南町3	324-7040	○	○	○	こいがくぼ歯科	東戸倉2	312-2345	○	○	×
西国分寺ひきの歯科	泉町2	323-0067	○	○	×	とくら歯科医院	戸倉2	321-8819	○	○	○
ゆとり歯科医院	泉町3	324-8812	○	○	○	神山歯科医院	戸倉2	326-1035	○	○	○
古川歯科医院	泉町3	325-1207	○	○	○	よなが歯科医院	戸倉3	575-1285	○	○	○
本間歯科医院	泉町3	324-3113	○	×	×	都筑歯科医院	日吉町2	576-6480	○	○	○
レガデンタルクリニック	泉町3	322-8870	○	○	×	さくら歯科	日吉町3	322-8188	○	○	×
中村歯科医院	泉町3	325-6480	○	○	○	日吉町歯科クリニック	日吉町3	329-1184	○	×	×
なか歯科医院	泉町3	324-7173	○	○	○	アライ歯科クリニック	富士本2	576-1811	○	○	×
かがや歯科	本町1	320-6480	○	○	×	矢崎歯科医院	富士本3	572-6171	○	○	×
松本デンタルクリニック	本町2	312-4545	○	○	×	鷹の台歯科医院	北町1	323-8060	○	○	○
北崎歯科医院	本町3	324-2044	○	×	×	あなたの街の歯医者さんDENT@MUSE	光町1	505-4182	○	○	×
ひでかず歯科口腔外科クリニック	本町3	300-5710	○	○	×	さくま歯科医院	光町1	575-0713	○	×	×
山口歯科医院	本町3	321-5151	○	○	×	けんもつ歯科クリニック	光町1	571-8777	○	○	○
ひらいで歯科医院	本町4	322-8148	○	○	○	富山歯科医院	光町2	575-2123	○	○	×
羽田(はねだ)歯科医院	本町4	325-4609	○	○	×	ひなた歯科医院	光町2	576-4503	○	○	×
りつ小児歯科	本多1	320-5122	○	×	×	野口歯科医院	高木町1	572-6432	○	○	×
杉山歯科医院	本多2	322-8200	○	○	×	にしまち歯科	西町3	577-1992	○	○	○
じゅんデンタルクリニック	本多3	326-4181	○	○	○						

×は実施していない健診です。

オーラルフレイル健診(口腔機能向上歯科健康診査)

6月28日(水) 午後1時20分～2時20分いずみプラザ

加齢に伴い飲み込む力は少しずつ衰えていきます。いつまでも口から食べられるように口腔機能を測定してみませんか。

対健診日当日40歳～74歳で市に住民登録のある方※入れ歯を使用している方も可内歯科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)・パタカ測定(口唇や舌の動きを検査)・歯科相談定14人印6月2日(金)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順。初めての方優先→健康推進課☎(042)321-1801

ゆっくり
よく噛もう



「カメ(噛め)ちゃん」
国分寺市噛ミング30(サンマル)・
食育推進キャラクター

在宅訪問歯科健診

心身の状態で通院が困難な方は、歯科医師が自宅に訪問する在宅訪問歯科健診をご利用ください。

なお、訪問後の治療は、同一医療機関での受診が難しい場合がありますので、受診医療機関へご相談ください。

印通年

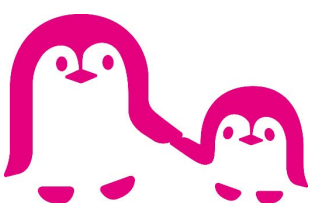
対申し込み時に20歳以上で、市に住民票がある方

印電話で健康推進課へ

→健康推進課☎(042)321-1801



6月15日から「ぶんじ子育てナビ」で母子保健事業の予約受付が始まります。



対象事業：ゆりかご・こくぶんじ面接、両親学級「ひかりクラス」「わくわくクラス」、こぶたクラス、離乳食講習会、妊婦歯科健診、乳幼児・2歳児歯みがきクラス、2歳半・3歳半歯科健診等
随時更新していきます。

注詳しくは市のホームページ印検索1028250をご覧ください。 問健康推進課☎(042)321-1801



※「ぶんじ子育てナビ」のインストールはこちらから

6月 は「食育月間」 毎月19日は食育の日です

「食育」の主役は、子どもから大人まで、皆さん一人一人です。

健康へつながる食生活を実践するために、市HP等で食に関する情報を紹介しています。管理栄養士による栄養相談も随時行っています。お気軽にご利用ください。

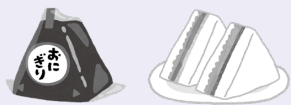
→健康推進課 ☎ (042) 321-1801



○毎日、朝食を食べましょう

朝食の効果は、脳の働きを良くし集中力や記憶力が高まる、体温が上昇し代謝が高まるなどがあります。

朝、すぐに食べるものがあると便利です。果物、牛乳・ヨーグルト、おむすび、サンドイッチ、サラダなどは買いやすく食べやすいです。



○食べる時はよく噛んで食べましょう

よく噛んで食べると食物が唾液と混ざり、胃腸での消化・吸収が高められます。また、少量の食事でも満腹感が得られやすくなります。



(管理栄養士による栄養相談)
市HPページ 検索
1025149



(食育リーフレット)「バランスと朝食」
市HPページ 検索
1026417



(国分寺市のキッチン)クックパッドで市の栄養士が考案するメニューを紹介。
<http://cookpad.com/kitchen/16684637>

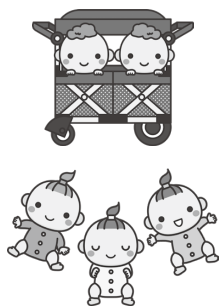
ふたご・みつごのママ・パパ集まれ

こぶたクラス参加者募集

ふたご・みつごを子育て中の方、これから出産する方で、交流や情報交換をしませんか。

☐令和5年7月20日(木)午前10時00分～11時10分 会場 いずみプラザ 無料 未就学児の多胎児と保護者、多胎妊娠中の方 10組程度 6月1日(木)から予約制

→健康推進課 ☎ (042) 321-1801まで



託児付き食育講座

親子でつくる料理体験会 おいしく作って食べよう

6月24日(土)午前10時～11時45分
いずみプラザ



公立保育園で人気の誕生日会メニュー(レーシングカーサンド)を作ります。子ども向けの楽しい食育講座と大人向けにヘルシーな食事についてのミニ講座もあります。

管理栄養士(市内保育園職員・健康推進課職員) 市内在住4歳～就学前の子どもと保護者12組(きょうだいで対象年齢のお子さんの参加可)

無料 6月2日(木)9時から電話で健康推進課へ ※先着順 親子ともエプロン・三角巾(バンダナなど)・飲み物・手ふきタオル・筆記用具

3歳以下6人 ※先着順 ※締切は6月16日 調理したものを持ち帰り不可
→健康推進課 ☎ (042) 321-1801

生活習慣病予防

なりたい自分を目指して 新生活習慣提案セミナー

7月1日(土)午前10時～11時30分 いずみプラザ

メタボリックシンドローム予防に、すぐ活用できる我慢しない上手な食べ方(食事・間食・飲酒など)を管理栄養士が分かりやすく楽しく伝えます。

市内在住・在勤・在学・在活の方 管理栄養士 15人(先着)

6月2日(金)から電話で健康推進課へ ※先着順。 筆記用具。特定保健指導の案内が届いた方優先

→健康推進課 ☎ (042) 321-1801

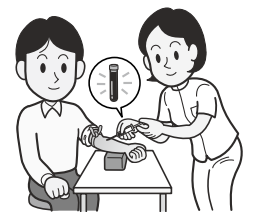
性感染症についてご存知ですか？

6月は「東京都HIV検査相談月間」です

HIV・梅毒など「性行為で感染する病気」を総称して、性感染症と言われています。

○予防には

- ・病気の正しい知識を身につけましょう。
- ・コンドームを正しく使用しましょう。
- ・パートナーを特定しましょう。



○心配なときは

- ・医療機関を受診しましょう。
- 自覚症状がない場合もありますが、からだの中で病気は進行します。また、無症状でも、感染を拡げる可能性があります。早期発見、早期治療で重症化を防ぐことができます。

○都保健所等ではHIV・他の性感染症検査を 匿名・ 無料で受けることができます。

詳しくは、都多摩立川保健所へ ☎ (042) 524-5171



都性感染症ナビ

6月15日受付開始

ほうしん 带状疱疹予防接種費用の一部を助成します

带状疱疹の発症を予防するとともに市民の負担を軽減するため、带状疱疹予防接種費用の一部を助成します。接種を希望する方は、医師とよく相談した上でお申込みください。

国分寺市に住民登録があり、接種時に50歳以上の方

実施期間 6月15日(木)～令和6年3月31日(日)

接種希望ワクチンを決めた上で、6月15日以降、 接種前に、電子申請(市ホームページ)又は健康推進課へ電話申込

対象ワクチン・ 助成額表参照

接種場所 市内実施指定医療機関(市ホームページでご確認いただけます) ※市外医療機関で接種を希望する場合は、 接種前に、書面による手続きが必要です。

- お申し込み後、接種券を送付します。接種券をお持ちになって医療機関で接種をお受けいただき、接種費用と助成額の差額を医療機関窓口でお支払いください。
- ・申込前に接種した予防接種は、助成対象外となります。
- ・助成を受けることができるのは、生涯1度のみです。

→健康推進課 ☎ (042) 321-1801



市ホームページ 検索 1030118

	生ワクチン	不活化ワクチン
ワクチン詳細	乾燥弱毒生水痘ワクチン 販売名：ビケン	乾燥組換え带状疱疹ワクチン 販売名：シングリックス
接種回数	1回	2回 ※2か月後(～6か月以内)に2回目接種
助成額	5,000円を助成	10,000円×2回を助成
	生活保護受給世帯の方は、助成額が異なります。 詳細は、健康推進課へお問い合わせください。	

