



第122回多摩センター健康セミナー「将来の楽しみをあきらめない！～見てわかる糖尿病治療をめざして～」

日 6月19日(金)午後1時～2時(0時30分開場) 場 ココリア多摩センターココリアホール 定50人(会場先着順) 内 ①薬剤師はパートナー～目標に向かって二人三脚～②糖尿病診療のチェックポイント③見たから変わった～私とリプレの出会い～講師①寺田武司氏(南多摩薬剤師会薬剤師)②中村弘之氏(中村内科医院院長)③森本友紀恵氏(クリニックみらい立川栄養士)、三浦由起子氏(龍生堂薬局薬剤師) 共催多摩センター地区連絡協

議会、多摩市医師会、多摩市 当日直接会場へ 健康セミナー事務局 (311)2250

第1回多摩南部地域病院公開講座「胃がん検診と治療～内視鏡センター見学ツアー～」

日 6月20日(土)午前10時～11時30分(9時30分開場) 場 多摩南部地域病院第2会議室(中沢2-1-2) 定40人(申し込み先着順) 講師 相原永子氏(多摩南部地域病院内視鏡科医師) 日 6月6日(土)から、インターネット手続きまたは電話で、多摩南部地域病院市民公開講座担当 https://www.tmh.jp/tamanan/news/event_news/tamashi-event0620.html ・ (338)5111(平日午後1時～4時) 申し込みはこちら▶



ちょうどいいを見つけよう！あなたのBMIはどれくらい？

朝から体がだるい・肌が荒れやすい・集中力が続かないなどの不調はありませんか？ 原因はエネルギー不足かもしれません。

BMI(体重(kg)÷身長(m)²で求める体格指数)は普通体重が18.5以上25.0未満とされていますが、日本の女性は先進国の中でも低体重の割合が高いとされています。エネルギー不足が続くと、基礎代謝の低下・骨粗鬆症の可能性上昇・不妊の可能性や未来の赤ちゃんへの影響など、さまざまな問題が出てきます。

普段から、バランスの良い食事・規則正しい睡眠・適度な運動を心がけ、ちょうどいい体を作りましょう！



やせに潜む健康リスクについてはこちら▶

「からだ気くばりメニュー店」のご紹介

「からだ気くばりメニュー店」とは、皆さんの健康づくりに役立つ野菜たっぷりのメニューや栄養バランス・減塩に配慮したメニューを提供しているお店のことです。

備考 市内の「からだ気くばりメニュー店MAP」は、健康センター・多摩センター駅出張所・南多摩保健所で配布している他、南多摩保健所 https://www.hokeniryo.metro.tokyo.lg.jp/shisetsu/jigyosyo/hokenjyo/minamitama/topics/yasai に掲載 日 1002858 南多摩保健所保健栄養担当 (371)7661



受診相談(救急相談、医療機関案内)

日 1002731

- ・消防庁救急相談センター(24時間) ☎ #7119、☎042(521)2323 病院に行くか救急車を呼ぶか迷っている方はご連絡ください。相談医療チーム(医師、看護師、救急隊経験者など)が年中無休で対応しています。
- ・子供の健康相談室 小児救急相談(東京都) ☎ #8000、☎03(5285)8898 日 月～金曜日の午後6時～翌朝8時(土・日曜日、祝日、年末年始の午前8時～翌朝8時)
- ・東京都医療機関案内サービス“ひまわり”(24時間) ☎03(5272)0303
- ・(厚生労働省・東京都)医療情報ネット 医療機関・薬局を検索することができます。 医療情報ネットへのアクセスはこちら▶
- ・多摩消防署 救急病院案内(24時間) ☎042(375)0119

- 休日診療当番医(医科) ※当番医は、都合により変更の場合あり 急病人のみ。来院前に必ず電話予約。必ず時間内のご連絡・ご来院を。 日 午前9時～午後5時 持ち物 マイナ保険証、健康保険資格確認書、乳幼児医療証など

診療日	医療機関名	所在地	電話番号
6/7日	江崎小児クリニック	落合3-20-2	(376)5225
6/14日	聖ヶ丘病院	連光寺2-69-6	(338)8111

- こども準夜診療所(健康センター内)=小児科 来院前に必ず電話でご連絡ください。 受付時間 午後7時～9時45分 原則、15歳以下 日 (375)0909
- 休日歯科応急診療所(健康センター内)=歯科 来院前に必ず電話でご予約ください。 受付時間 日曜日・祝日の午前9時～正午、午後1時～3時30分 日 (376)8009



通院が 困難な方へ

訪問歯科診療を知っていますか？

「入れ歯が合わなくて困っているけど、通院できない」「介護をしているけど、口腔ケアがうまくできない」などの悩みを抱える方へ、通院しなくても歯科診療を受けられる方法をご紹介します。

日 1002830 健康推進課(健康センター) ☎(376)9149・☎(371)1235

訪問歯科診療とは

通院困難な方を対象に、歯科医師などが自宅や施設に訪問することで、慣れた環境で歯科診療を受けられます。

通院できずに諦めていた治療を受けることで、お口の痛みや不快感が軽減され、食欲や栄養状態の改善、感染症予防などにもつながります。

市では、このような訪問歯科診療を実施している歯医者さんの紹介を行っています。利用できるか判断が難しい方や歯医者さんをお探しの方は、健康推進課までご相談ください。



どんな人が利用できるの？

高齢者や障がいのある方、けがなどで歯科医院へ通院することが困難な方が対象です。子どもから高齢者まで幅広い世代の方が利用できます。

訪問歯科診療ができること

1. 診療
 - ・健診
 - ・むし歯や歯周病の治療
 - ・入れ歯の作製・修理 など
2. 口腔ケア
 - ・歯や粘膜についた汚れや歯石の除去
 - ・家族や介助者への口腔ケアの指導
3. 口腔リハビリテーション
 - ・口腔機能の維持・向上のためのお口の体操
 - ・唾液腺マッサージ
 - ・発音訓練 など



保険診療で受けられるの？

保険診療で受けることができますが、診療所から訪問先まで半径16km以内の範囲が対象です。

よくある質問とアドバイス

- Q1. ベッドから動くことができません。治療してもらうことはできますか？
A1. 無理のない範囲で治療を行うことができます。聞きたいことがある場合は、訪問当日までにまとめておきましょう。
- Q2. 胃ろうや経管栄養の場合、口腔ケアはしなくてもいいですか？
A2. 口腔ケアは必要です。口から食事ができなくても、お口の中は汚れます。食べることや話すことができないと、唾液の分泌が減り、汚れを洗い流せません。「歯だけ」でなく、「舌や唇、頬などのお口全体」もきれいにしましょう。お口をきれいに保つことで、誤嚥性肺炎の予防にもつながります。