

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ちゃ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 助産師ほか 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 ☎ 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、禁煙補助剤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



→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
- ☒唾液中緩衝能(*)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

こくろ 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。

☒口内炎が治らない、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
- 申施設内窓口・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
- 注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

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
申閩人権平和課