

11月15日～12月1日の休日急病診療所・休日薬局

診療時間＝午前9時～午後5時(受付時間は各医療機関にお問い合わせください)
☎保健センター ☎378-3421(土・日曜日、祝日＝稲城消防署 ☎377-7119)

日程	医療機関	薬局	地区
11月17日(日)	稲城平尾よりそうファミリー内科クリニック ☎350-3230	小江戸薬局 ☎350-3660	平尾
11月23日(土・祝)	あべ内科クリニック ☎379-4870	稲城駅前薬局 ☎370-8370	東長沼
11月24日(日)	谷平医院 ☎377-6433	マスキ薬局 ☎377-6025	矢野口
12月1日(日)	稲城診療所 ☎377-6128	タイズ薬局あおい ☎379-4382	大丸

12月の乳幼児健診事業

場先問 およこ包括支援センター(保健センター内) ☎378-3434

事業名	対象	実施日	申込期限
母子健康相談(母乳・栄養・育児の個別相談)	未就学児と保護者、妊婦	12月4日(水)	12月4日(水)
妊婦歯科健康診査	妊娠安定期に入った方	12月6日(金)	12月5日(木)
離乳食調理講習会(先着24人)	令和6年7月生まれの方へ個別に通知	12月9日(月)	-
2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査(先着24人)	令和4年11月・5月生まれ	12月18日(水)	12月17日(火)

※2歳児・2歳6カ月児歯科健康診査は11月18日(月)から、母子健康相談の個別相談は11月20日(水)から予約受け付け

12月の健康相談

場先問 保健センター ☎378-3421

事業名	実施日	時間	申込期限
保健相談(保健師)	第1火曜日	午前9時30分～11時	前日までに予約
栄養相談(管理栄養士)	第2・3火曜日		



木造住宅の耐震診断・改修助成制度、ブロック塀等撤去費補助

地産地消で楽しく親子クッキング



・団地再生係

大地震に備え、耐震性能の確認・耐震改修を行うため、昭和56年以前に建築された木造住宅を対象に、耐震診断・耐震改修の一部費用を助成しています。また、地震時の倒壊を防ぐため、ブロック塀等の撤去費用を補助しています。詳細は市HPをご覧ください。お問い合わせください。

対小学3～6年生のお子さんと保護者
11月30日(土)
午前10時～午後1時(集合11時)
午前9時50分
場駒沢女子大学実験実習館(坂浜38)
※駐車場有り
定12組(申込先着順)
対親子クッキング(秋野菜リゾット、ほっこり豆乳スープ、

スイートポテト)と学生による食育ミニ講座
申し込みフォーム(下記参照)11月16日(土)午前10時～
11月22日(金)午後4時
先駒沢女子大学健康栄養相談室 ☎350-7167
離乳食ルーム(離乳食中期～後期)
令和6年1月～6月生まれのお子さんと保護者
12月17日(火)
午後1時30分～3時
場駒沢女子大学実験実習館(坂浜38)
※駐車場有り
定15組(申込先着順)
対管理栄養士による講話、調

理実演、試食、グループワーク
申し込みフォーム(下記参照)11月18日(月)午前10時～
12月10日(火)
先駒沢女子大学健康栄養相談室 ☎350-7167
参加者募集 調理講習会
ミルクマジックでおいしく減塩
市内在住の方
12月6日(金)
午前10時30分～午後1時30分(受付11時前10時15分)
場中央文化センター実習室
定10人(申込先着順、初めての方優先)

※付き添い不可
対調理実習豚汁、ミルク親子丼&ホエーのポン酢、ミルクポテト他)
対エプロン、三角巾、マスク、お手拭き、筆記用具、飲み物
費250円
申電話11月18日(月)午前9時～
限11月29日(金)
健康な食事づくり推進員会
先駒沢女子大学健康センター ☎378-3421
歯周疾患検診
対象者に受診券を送付しています。歯の困り事相談も含めてぜひ受診してください。
対市内在住で令和6年4月2日～令和7年4月1日の期間で40・50・60・70歳になる方
内問診、歯周組織検査
費無料(公費負担)
※治療が必要な場合は実費
▽受診期限 令和7年1月31日(金)
申市内指定歯科医療機関(受診券と同封のチラシ参照)に直接予約

問保健センター ☎378-3421
21 予防接種BCG(結核)
駐車場には限りがあるため、利用できる公共交通機関をご利用ください。
対市内在住で接種日現在、生後1歳に至るまでのお子さん
※生後5～8カ月が標準的な接種時期
※対象年齢を過ぎると自費
12月2日(月)
対午前10時～11時
持母子健康手帳、予約票、バスタオル(子ども寝かせ用)
場問保健センター ☎378-3421

相談事業
○判断能力が十分でない方の権利擁護相談
○成年後見制度の利用相談
○福祉サービスの利用についての苦情相談
○福祉サービスの利用相談
1月～金曜日(祝日、年末年始を除く)
対午前8時30分～午後5時
▽相談方法 来所、電話、ファクス、郵送、メール
高年齢者、障害者のための法律相談(予約制)
弁護士に遺産相続・遺言・権利侵害・財産侵害・消費者被害・成年後見制度等の相談ができます。
12月3日(水)水曜日
対午後1時30分～3時30分
保健福祉サービス苦情解決委員会

納期限 12月2日(月)
国民健康保険税(第5期)
安心!納税!口座振替!!
問収納課
inagishakyo.org
☎378-4999、☎kenji@inagishakyo.org

ヘルスマーター

プレコンセプションケアってなに

「プレコンセプションケア」って聞いたことありますか? プレ(前)、コンセプション(妊娠・受胎)という意味で、妊娠の前に健康を促すための取り組みがあります。

- ①自分の体のことを知る(体の機能を知る、適正体重を維持、健康診断の受診等)
- ②今からできること(禁酒・禁煙、運動、ストレスや栄養状態の改善)
- ③かかりつけ医に相談(月経関係、性感染症、ワクチン等) ちょっと待った!

「まだ妊娠を考えてないから関係ない」なんて思わないでください。「男だから妊娠は関係ない」...でもありません。学校・仕事・妊娠・出産・子育て等、皆さんの人生の中で自分の体を理解し、健康のためにケアしておくことはとても大事です。パートナーの体のことも相互理解できるとよいです。

女性の卵子は加齢と共に減少し、質も低下するため妊娠しづらくなります。痩せ・肥満・タバコ等で流産・早産、分娩時の合併症等のリスクも高まります。生理不順や月経痛を放置して妊娠しづらい状態になることもあります。

男性も加齢と共に精子の所見が悪化し妊娠率の低下等が報告されています。精子は熱に弱いので、サウナや長時間の入浴等で精巣が高熱にさらされる環境もよくありません。「若いから大丈夫」と安易に考えずに今後の長い人生のためにも健康管理を始めましょう。

また、東京都ではプレコンセプションケアに対しての助成があります。興味が出てきたら「TOKYOプレコンゼミ」で検索してみてください。

市立病院でも産婦人科外来にてプレコンセプションケア外来を開設予定です。開設の際には「市立病院」にてお知らせします。

稲城市医師会 黒田 由香

地域で福祉サービスを安心して利用できるよう、様々な事業を行っています。



保健福祉サービスの利用に対する苦情を受け付け、適切かつ迅速にその解決を図り、市民の権利・利益を保護すると共に、保健福祉サービスの向上を図ります。 ※介護保険による福祉サービス

納期限 12月2日(月)
国民健康保険税(第5期)
安心!納税!口座振替!!
問収納課
inagishakyo.org
☎378-4999、☎kenji@inagishakyo.org