

くらしの情報

くらしの情報は8面から始まり6面まで続きます

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

↓市政へのご要望・ご意見はこちらへ

- ◎ご意見箱設置場所
市役所1階屋内ひろば、上の原・ひばりが丘・滝山の各連絡所
- ◎エコーテレホン・エコーファクス
☎472・1131 (夜間・休日のみ)
- ◎ホームページ(<https://www.city.higashikuru.me.lg.jp>)のご意見箱 [「東久留米市について」]「広報・広聴」[「声を聞かせください」]から]

〈今月の月間・週間案内〉 子供・若者育成支援推進強調月間、児童虐待防止推進月間、過労死等防止啓発月間、教育・文化週間 (1日～7日)、「119番」の日 (9日)

【表記の凡例】 日日時 場所 内容 対象 定員 講師 費用 持ち物 ご注意 その他 申し込み 問い合わせ

けんこう

成人歯科検診

11月30日(火)までの診療時間内
市ホームページで実施医療機関をご確認ください。歯と歯茎の診断。市内在住で、4年3月末日までに40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳・70歳・75歳になる方(対象者には8月末にご案内と受診券を送付済み)500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要)成人歯科検診受診券、健康保険証など(住所・氏名・年齢が確認できるもの)現在治療中の方、勤務先などで検診を受けた方はご遠慮ください。直接実施医療機関へ健康課特定健診係☎477・0013



▲成人歯科検診に関する市ホームページ

骨粗しょう症検診

12月13日(月)午前9時～午後4時(予定) たくわく健康プラザ 身体計測、骨密度測定(エックス線)
※検診の結果、健康相談が必要と思われる方に個別相談を行います。

市内在住の4年3月末時点で、20歳・25歳・30歳・35歳・40歳・45歳・50歳・55歳・60歳・65歳の女性定員150人(応募多数の場合は抽選)500円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要)11月19日(金)までに、次のいずれかの方法で申し込みを。①電話②電子申請③1人1枚の通常はがき(必要事項(下図参照)を記入の上、〒203-0033、滝山4-3-14、わくわく健康プラザ内、図「骨粗しょう症検診」申込はがき記入項目)



▲電子申請のページ

「骨粗しょう症検診希望」

- ①午前希望、午後希望
または
どちらでもよい
- ②住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日(和暦)
- ⑤年齢
- ⑥電話番号

往復はがきではなく、通常はがきでお申し込みください。

健康課特定健診係宛て郵送を。受診の決定通知は12月上旬から順次発送します。健康課特定健診係☎477・0013

大腸がん検診

11月30日(火)まで。市国民健康保険加入者、後期高齢者医療被保険者、生活保護受給者、中国残留邦人等支援給付金受給者は、誕生月ごとに受診月が決まっています。特定健診などの受診時に一緒にお受けください。



▲大腸がん検診に関する市ホームページ

▼受診方法＝市ホームページで実施医療機関をご確認ください。便潜血検査2日法(検便検査)。※内視鏡検査ではありません。市内在住の4年3月末で40歳以上の方。ただし、次の①②に該当する方は、受診前にかかりつけ医にご相談ください。①大腸やその他の腸の疾患で治療中または経過観察中の方②過去に大腸がんの精密検査で異常を指摘された方。※生理中を避けて受診してください。500円(受診医療機関窓口で支払い。生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要)検診結果は医療機関で直接お聞きください。検体を提出されなかった場合でも、自己負担金は返却できません。医療機関により検体提出の締め切り日が異なるので、期間に余裕を持って受けてください。健康課特定健診係☎477・0013

子宮頸がん検診

4年1月31日(月)までの診療時間内。左表の実施医療機関。市内在住の20歳以上の女性で、3年12月末時点で奇数年齢の方。ただし、次の①または②に該当する方はご遠慮ください。①現在、治療中または経過観察中の方②過去に子宮頸がん精密検査で異常を指摘された方。1,000円(生活保護受給者などは無料。ただし、受給証明書の提出が必要)健康保険証不正出血・生理時には受診できません。「子宮体がん検診」ではありません。直接

実施医療機関へ。検診結果は約1カ月後に、市から郵送します。健康課特定健診係☎477・0013

特定健診、後期高齢者健診

11月の受診対象は2・3月生まれの方。生活習慣病予防、健康の保持・増進や疾病の早期発見・治療のための健診を実施します。健診内容や実施医療機関などは10月下旬に発送した個別通知をご確認ください。大腸がん検診も同時に受診できます。

受診月は次の通りです。個別通知は受診月の前月下旬に発送します。▼4・5生まれの方＝6月▼6・7生まれの方＝7月▼8・9生まれの方＝8月▼10・11生まれの方＝9月▼12・1生まれの方＝10月▼2・3生まれの方＝11月。※今年度は、新型コロナウイルス感染症の感染拡大およびワクチン接種による医療機関の混雑を避けるため、実施月と対象者を変更して実施しています。また、予約が混み合い、希望する医療機関で受診できない場合があります。あらかじめご了承ください。

▼特定健診＝市国民健康保険加入者で40歳～74歳の方▼後期高齢者健診＝後期高齢者医療被保険者。3年3月以降に国民健康保険に加入した方、後期高齢者で転入した方、当該月に受診できない方は健康課特定健診係☎477・0013へ問い合わせてください。同係

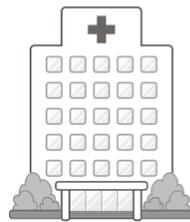


表 3年度 子宮頸がん検診 実施医療機関一覧

医療機関名	所在地・電話番号など	診療時間
松岡レディースクリニック	東本町1-3、秋田ビル4階 ☎479・5656 ※駐車場なし。 ★予約不可	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前10時～午後1時、午後3時～6時半 【水曜日】午後3時～6時半 【第2・第4土曜日】午前10時～午後1時
アルテミスウイメンズホスピタル	中央町1-1-20 ☎472・6111 ※駐車場あり。 ★要予約(同院ホームページからも予約できます)	【月曜～金曜日】 午前9時～正午、午後2時～4時 【土曜日】午前9時～正午 ※いずれも予約受付時間です。 当日受け付けは時間が異なります。
ペルフェ滝山マタニティクリニック	滝山5-3-6 ☎477・3503 ※駐車場あり。 ★要予約(外来診療時間に電話受け付け)	【月曜・火曜・金曜日】 午前9時～正午、午後1時～4時20分 【水曜・土曜日】午前9時～午後0時20分
長生医院	滝山7-3-17 ☎473・1117 ※駐車場あり(2台)。	【月曜・火曜・木曜・金曜日】 午前9時～正午、午後2時半～6時 【土曜日】午前9時～正午
公立昭和病院	小平市花小金井8-1-1 ☎466・1800 ※駐車場あり(有料)。 ★要予約(平日午前9時～午後4時)	【水曜日】午後2時半～3時半

ごみ収集カレンダー

11月3日(文化の日)のごみ収集は

11月3日は水曜日の祝日ですが、通常通りごみの収集を行います。ごみと資源物は、決められた収集日の当日、午前8時半までに出してください。土曜・日曜日の収集はお休みです。小型廃家電類を除く全品目が戸別収集です。ごみ対策課☎473・2117(粗大ごみの申し込みは☎473・2118) ※電話番号をお確かめの上、お掛け願います。

【東地区】上の原、神宝町、金山町、氷川台、大門町、東本町、新川町、浅間町、学園町、ひばりが丘団地、本町、南沢、中央町

東地区

- 【月曜日】容器包装プラスチック・PETボトル
- 【火曜日】燃やせるごみ・びん
- 【水曜日】燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】缶・紙類・布類
- 【金曜日】燃やせるごみ・びん

【西地区】小山、幸町、前沢、南町、滝山、下里、柳窪、野火止、八幡町、弥生

西地区

- 【月曜日】燃やせるごみ・びん
- 【火曜日】容器包装プラスチック・PETボトル
- 【水曜日】燃やせないごみ・有害ごみ
- 【木曜日】燃やせるごみ・びん
- 【金曜日】缶・紙類・布類

休日・夜間診療

必ず保険証をご持参ください。保険証がないと自費診療になります

休日診療所(日曜日と祝日、午前9時～正午と午後1時～4時半)

【内科・小児科】※薬の処方最低限の日数です。受診の際は必ず事前に電話でご連絡ください。混雑具合により受付時間がずれる場合があります。

11月3日・7日・14日

＝わくわく健康プラザ内休日内科診療所(滝山4-3-14、☎473・3663)

【歯科】

11月3日・7日・14日

＝わくわく健康プラザ内休日歯科診療所(滝山4-3-14、☎474・5152)

休日準夜間診療医療機関(診療科目・時間等は当日事前にご確認ください)

11月3日・14日＝前田病院(中央町5-13-34、☎473・2133)

11月7日＝滝山病院(滝山4-1-18、☎473・3311)

平日準夜間小児初期救急診療

月曜・水曜・金曜日(午後7時半～10時20分)

＝佐々総合病院(西東京市田無町4-24-15、☎461・1535)

月曜～金曜日(午後7時半～10時半)

＝多摩北部医療センター(東村山市青葉町1-7-1、☎042・396・3811)



日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

ミュージカル「眠れる森の美女」

フランスの詩人、シャルル・ペロー原作「眠れる森の美女」。子どもから大人まで楽しめる本格的な創作ミュージカルでお楽しみください。チケット購入者先着30人限定で、バックステージツアーを開催します。

回 4年1月22日(土) 午後2時半開演(1時45分開場) 場生涯学習センターホール 内出演=空乃みゆ、渡辺和貴、龍人ほか 定500人 費一般2,500円、中学生以下1,000円(全席指定)。 ※3歳児未満

のひざ上鑑賞無料。

申 11月1日(月) 午前9時から電話(473・7811)または直接同センターへ。 ※インターネット販売、劇団東少への電話申し込み可。



【表記の凡例】 日日時 場場所 内内容 対対象 定定員 師講師 費費用 持持ち物 注ご注意 他その他 申申し込み 問問い合わせ

8面からつづく

食事・健康相談

働く世代の生活習慣病予防や、健康について見直したい方の食事・健康相談を実施しています。ご本人のほか、家族からの相談もできます。

回 11月19日(金) 午後1時半～3時45分(予約制。1人30分程度) 場わくわく健康プラザ1階 内生活習慣病予防や健康づくりについての個別相談、体組成(体脂肪率や筋肉率など)の測定 対健康診断の結果表、食事記録など 申 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

はじめてのはみがき “歯っぴーベイビー”

回 11月16日(火) ①1歳児クラス=午前10時～11時 ②0歳児クラス=午後1時～2時半 場わくわく健康プラザ 内 歯の手入れ方法、むし歯予防、親子遊びなど 対 ①が満1歳～1歳4カ月児とその保護者、②が満7カ月～11カ月児とその保護者 定 先着各15組。初めての方を優先 申 11月1日(月)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

もくもく幼児食

回 11月26日(金) 午後1時15分～2時半 場わくわく健康プラザ 内 1歳児の食事についての講話とデモンストレーション、親子遊び 対 1歳児とその保護

者 定10組 対 飲み物、母子健康手帳、筆記用具 申 11月1日(月)から電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

すくすく子育て相談(育児相談)

回 11月12日(金) 午前9時半～午後2時 場わくわく健康プラザ 内 育児相談、身体測定 対 乳幼児とその保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ

子ども相談

回 11月9日(火) 午前9時半～午後3時 場わくわく健康プラザ 内 お子さんの成長や発達、言葉、接し方、育児疲れなどの相談を心理相談員が受けます 対 幼児とその保護者 申 電話で健康課保健サービス係 ☎477・0022へ



児童館で遊ぼう

乳幼児には保護者の同伴をお願いします。行事の詳細は各児童館へ問い合わせを。

あおぞら (前沢4-25-8) 電話471・7071

☆おんがくの日=回 11月7日(日) 午後2時半～3時半 内 ハンドベルをつかって音楽と触れ合おう 対 小学生 師 春田直枝氏

☆幼児のつどい=回 11月11日(土) 午前10時から午後11時 申 11月15日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

5分からの2部制 対 1～4歳児とその保護者 定 各15組 他 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 申 11月5日、18日分が11月12日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆ベビーマッサージ=回 12日(金) 午前10時～10時半と11時～11時半の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さん 定 各4組 師 鈴木あゆみ氏 持 バスタオル 他 動きやすい服装 申 11月2日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆リトミック=回 22日(月) 午前10時半～11時が首が据わったお子さん～ハイハイのお子さん、午前11時15分～11時45分が歩き始めているお子さん 定 各15組 師 千葉理恵子氏 持 飲み物 他 動きやすい服装 申 11月8日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆ベビーヨガ=回 26日(金) 午前10時～10時半と10時50分～11時20分の2部制 対 首が据わった9カ月までのお子さんとその保護者 定 各4組 師 崎田千佳子氏 持 バスタオル 他 動きやすい服装 申 11月15日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

中 央 (中央町1-10-11) 電話476・2161

☆おはなし会=回 11月2日・9日のいずれも火曜日午後3時50分から 内 絵本の読み聞かせや素話など 対 小学生 他 協力はおはなしくぬぎ、中央図書館 申 当日受け付け

☆幼児のつどい=回 11月11日(土) 午前10時から午後11時 申 11月15日(月) 午前10時から受け付け(電話可)

☆中学・高校生世代卓球大会=回 13日(土) 午後5時半から 対 中学・高校生世代 申 当日受け付け

☆防災教育の日=回 14日(日) 午後3時から 内 火災を想定した避難訓練 対 館内にいる方は全員参加となります

☆工作戦隊=回 21日(日) ①午後2時～2時半 ②2時45分～3時15分 ③3時半～4時の3部制 内 ゴーゴー迷路を作ろう 対 小学生 定 各5組 申 11月14日(日) 午前10時から受け付け(電話可)

け や き (大門町2-10-5) 電話474・6653

☆おはなしの日=回 11月9日(火) 午前11時～11時25分 内 絵本の読み聞かせや手遊びなど 対 乳幼児とその保護者 申 みくろおはなしの会

☆赤ちゃんひろば=回 10日(水) 午前10時半から 内 助産師による体重測定・育児相談 対 0歳児とその保護者 申 ひがくるめ助産師会 持 バスタオル 申 当日受け付け



☆幼児のつどい=回 11月11日(土) 午前10時半～11時が首の据わったお子さんとその保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになったお子さんとその保護者 内 リトミック団体による音楽イベント 定 先着15組 申 リトミック研究所の千葉氏 申 11月13日(土) 午前9時から受け付け(電話可)

☆スポーツで元気=回 22日(月) ①午前10時半～11時がハイハイまでのお子さん ②午前11時15分～11時45分が歩き始めのお子さん ③午後2時半～3時15分が園児年代 ④午後3時半～4時が小学生以上 定 ①・③は10組程度、②は12組程度 他 動きやすい服装 申 ①・③・④は当日受け付け。②は11月15日(月) 午前9時から電話でのみ受け付け

☆工作の日=回 11月3日(祝) ①午前10時から ②10時半から ③11時からの3部制 内 プラバン 対 小学生 定 各8人 申 当日受け付け

ひばり (ひばりが丘団地8-11) 電話464・9300

☆親子でふれあいリトミック=回 9日(火) 午前10時半～11時が首の据わったお子さんとその保護者、午前11時15分～11時45分が歩けるようになった未就園児とその保護者 内 音に合わせて心と体を動かそう 定 各回15人 申 千葉理恵子氏 持 飲み物、汗拭きタオル 他 動きやすい服装 申 11月2日(火) 午前10時から受け付け(電話可)

☆幼児のつどい=回 11月11日(土) 「リズム遊び」2～4歳児(あひる)、18日が「クリスマス工作・11月誕生日会」1歳児(うさぎ)、いずれも木曜日午前10時半からと11時からの2部制 定 各15組 他 第1部の定員を超えた場合にのみ第2部を実施 申 11月5日、18日分が11月12日のいずれも金曜日午後1時半から電話でのみ受け付け

☆離乳食講座(初期向け)=回 12日(金) 午前10時～11時 場 ひばり保育園 対 4カ月～12カ月児とその保護者 定 5組 申 ひばり保育園の栄養士 他 ひばり保育園との共催。当日は直接同園へ 申 11月5日(金) 午前10時から子どもセンターひばりで受け付け(電話可)

☆ひばりスポ=回 27日(土) 午後5時半から 内 バレーボール 対 中学・高校生世代 申 11月13日(土) 午後3時半から受け付け



いきいき健康家族

No.199 みんなで知っておこう!
「バイタルサインの見かた・考えかた①」



バイタルサインという言葉をご存じでしょうか? 皆さまもドラマや映画の救急現場で、医師・看護師・救急救命士が「バイタルサインは?」と言っている場面をみたことがあるかと思いますが、バイタルサインとは、人間の生命徴候です。意識、体温、血圧、心拍数、呼吸数などの項目があります。バイタルサインの乱れは生命の危機を意味しており、その危険を私たちに教えてくれます。

バイタルサインの測定はそれほど難しいものではありません。ぜひ計測してみましょう。「意識」は少しでも「今日は何かおかしいな」と感じたら意識の変容という状態ですので異常だと思しましょう。「体温」は体温計で測定します。正常値は36.5℃±0.5℃ですが、個人差がありますので普段から計測してご自身の正常値を把握しましょう。腋窩で計測するものが多く数秒から10分くらい時間がかかるものがありますが、時間が長いほど正確な値が得られます。

「血圧」は家庭では自動血圧計で計測します。手首に巻くタイプや上腕に巻くタイプなど色々ありますが、心臓と同じ高さになるように測定す

ると誤差が少なくなります。正常値は収縮期血圧130以下、拡張期血圧80～84以下です。疾患予防の適正血圧は120/80以下と言われています。

「心拍数」は血圧計やパルスオキシメーターで計測できます。もし実測の練習をしたい方がいましたら、橈骨動脈を触知して計測する方法がよいです。正常値は1分間に50～99回です。「呼吸数」は測定していることを相手には伝えずに胸郭の動きや呼吸を数えます。1分間に12～18回程が正常です。パルスオキシメーターを持っている方はSpO2が96%以上であることを確認しましょう。

バイタルサインの測定を毎日続けていくと「わたしの正常値」を知ることができます。正常範囲に管理することで、生活習慣病や疾病予防を実践できます。また、バイタルサインが「いつもと違う」ということは病気の兆候を発見する機会にもなりますし、いざ病気になったときにとっても大切な情報になります。ぜひ毎日測定してみてください。手帳・ノートやアプリに記録しておくとも良いでしょう。

(東久留米市医師会)

