



平成23年度 乳がん検診追加募集

◆30歳以上40歳未満の方(昭和47年4月1日～昭和57年3月31日に生まれた方)とき 10月3日(月)～11月26日(土)

◆40歳以上の方(昭和47年3月31日以前に生まれた方)とき 8月下旬～12月2日(金)

◆費用 1千円(生活保護費)

◆検査内容 問診、視診、触診

◆40歳以上の方(昭和47年3月31日以前に生まれた方)とき 8月下旬～12月2日(金)

◆費用 1千円(生活保護費)

◆検査内容 問診、視診、触診

受給者は無料) 検査内容 問診、視診、触診、乳房X線撮影(40歳代の方は2方向、50歳以上の方は1方向の撮影)。

※40歳以上の方は、国の指針により、2年に1回の受診となりますので、平成22年度の小平市乳がん検診および女性特有のがん検診で乳房X線撮影を受診された方は申込みできません。

― 共通 ―

対象 市内に住民登録または外国人登録のある女性

※以前に精密検査を受け、医療機関で治療中または経産婦の方は申込みできません。

申込み 9月9日(金)まで、応募用紙の添付票に必要事項を記入のうえ、作品の裏面には、健康センター、市内の小・中学校、保育園、学校給食センターへ(送付可)

※作品は1人1点のみで、未発表のオリジナル作品に限ります。

※応募用紙は、健康センター、市内の小・中学校、保育園などで配布しています。また、小平市ホームページからもダウンロードできます。

※優秀作品は小平市作成の「やさいたっぷりカレンダー(平成24年度版)」に使用させていただきます。結果は市報、ホームページなどで公表します。入賞者は11月に表彰式を行う予定です。

※応募作品は、12月末まで健康センターに掲示します(作品は返却しません)。

応募された方の氏名、所属

過観察中の方、申込み後に市外へ転出された方は受診できません。

定員 300人

申込み 7月27日(水)までに、はがきに「乳がん検診申込み」と明記し、氏名(ふりがな)、住所、電話番号、生年月日を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

※健康センター、健康福祉事務センター1階、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙または東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込みます(携帯電話からは紙面欄外左上の二次元バーコードを読み取ってアクセス)。

※妊娠中や授乳中の方は申込みできません。

は公表させていただきます。

※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。

※検診票の発送は、8月中旬以降の予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

◆サーキットトレーニングで体力づくり

複数の種目を時間を計りながら次々と変え、一連の流れで行っていくトレーニングです。働き盛りの方、日ごろの運動不足を解消してみませんか。

とき 8月6日(土) 午後1時30分～4時 1時15分受付

対象 健康センター 市内在住の20歳から50歳代の男性

※小学生以上のお子さんを連れて参加できます。

定員 30人

内容 運動実技(有酸素運動、筋トレ、ストレッチほか)、握力・血圧・体組成測定、講話、個別相談

担当 健康運動指導士、保健師、看護師

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、水分補給用飲料、フエイスタオル、筆記用具

※運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

※東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込みます(携帯電話からは紙面欄外左上の二次元バーコードを読み取ってアクセス)。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

今年夏の夏も昨年同様、気温・湿度が高いことや節電効果の影響により、体調を崩し、熱中症になる恐れが

高齢者向け 熱中症対策

懸念されています。高齢者を熱中症から守るため、対策を行います。

▽熱中症予防に関する注意

▽猛暑避難場所の設置：9月20日まで、高齢者を熱中症から守るため、地域センター・高齢者館・福祉会館(上表)を日中猛暑時の避難場所として開放

▽熱中症予防などの普及啓発：普及啓発用のちらしを市内全世帯へ配布

問合せ 介護福祉課地域支援 ☎042(346)9539

喚起

▽猛暑避難場所の設置：9月20日まで、高齢者を熱中症から守るため、地域センター・高齢者館・福祉会館(上表)を日中猛暑時の避難場所として開放

▽熱中症予防などの普及啓発：普及啓発用のちらしを市内全世帯へ配布

問合せ 介護福祉課地域支援 ☎042(346)9539

熱中症を防ぎましょう

暑い日が続いています。次の点に注意し、熱中症にならないよう、予防に努めましょう。

▽のどの渇きを感じなくても、水分・塩分をこまめに補給する

▽暑い場所での長時間の運動や作業は避ける

▽通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用する

▽栄養や睡眠を十分にとり、体調の悪い時には無理をしない

▽気温が高い日や湿度の高い日には、無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用する

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

やさいたっぷり カレンダーの絵を募集

私たちが健康であるために、大人では、1日3百50分の野菜を食べることが望ましいと言われています。野菜の大切さを広く知らせていくため、野菜をたっぷり食べたいカレンダーの絵を募集します。

応募資格 市内在住・在勤・在学・在園の方

規格 A4判横(21センチ×29.7センチ)の用紙

※画材は問いません。

テーマ 野菜(野菜そのもの、野菜を使った料理、野菜を食べるときの様子、野菜の収穫、育てている様子など)

申込み 9月9日(金)まで、応募用紙の添付票に必要事項を記入のうえ、作品の裏面には、健康センター、市内の小・中学校、保育園、学校給食センターへ(送付可)

※作品は1人1点のみで、未発表のオリジナル作品に限ります。

※応募用紙は、健康センター、市内の小・中学校、保育園などで配布しています。また、小平市ホームページからもダウンロードできます。

※優秀作品は小平市作成の「やさいたっぷりカレンダー(平成24年度版)」に使用させていただきます。結果は市報、ホームページなどで公表します。入賞者は11月に表彰式を行う予定です。

※応募作品は、12月末まで健康センターに掲示します(作品は返却しません)。

応募された方の氏名、所属

献血にご協力を

とき 7月28日(木) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分

ところ 市役所1階ロビー

対象 16歳～69歳の方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります)

※なお、患者や、献血する方の安全のため、献血を遠慮いただく場合もあります。詳しくは、お問い合わせください。

※献血手帳のある方は持参してください。

主催 小平市献血推進協議会

問合せ 健康課 ☎042(346)9641

乳幼児健診・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
BCG予防接種 8月10日(水)・24日(水) 受付…午後2時～3時30分	生後3～6か月未満の乳児	母子健康手帳、予防票	当日、会場へ(問合せ ☎042(346)3700)
3～4か月児健康診査 8月10日(水)・24日(水) 受付…午後0時30分～1時30分	平成23年4月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査 8月4日(木)・18日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成22年1月生まれ	1歳6か月児…歯ブラシ、コップ	※おおよそ1時間30分かかります。
3歳児健康診査 8月11日(木)・25日(木) 受付…午後1時～2時	平成20年7月生まれ	3歳児…歯ブラシ、コップ、子どもの尿	※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
たんぼぼ広場(親子の健康相談) 8月3日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	当日、会場(東部市民センター)へ ※出張のため保育士による手遊びはありません。身長計測は100cmまでとなります。
5歳児歯科健診 8月26日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	平成18年7月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) 通知が届いたら電話で申込み

※会場は健康センターです(たんぼぼ広場は東部市民センター)。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時～午後5時	市小児科医師会 応急診療所 学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706
準夜応急診療	月曜～日曜日(年中無休)	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)		

休日歯科応急診療医(診療時間：午前9時～午後5時)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
7月24日(日)	いしばし 歯科 医院	小川西町4-15-8 第3アークビル103	042(348)3811
7月31日(日)	鈴木 歯科 医院	天神町2-322-38 福田ビル1階	042(345)0505

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

東京都による救急診療などの相談・案内

東京消防庁救急相談センター	#7119(携帯電話、PHS、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	救急医療機関の案内・24時間
東京都医療機関案内サービス(ひまわり)	03(5272)0303	診療中の医療機関の案内・24時間