



平成24年度 乳がん検診 申込み

対象 市内に住民登録または外国人登録のある対象年齢の女性

※以前に精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中の方、申込み後に市外に転出された方は受診できません。

※妊娠中、授乳中の方は申込みできません。また、4月5日号でお知らせしている無料クーポン券による乳がん検診対象の方には6月下旬にクーポン券を送るので、申込みは不要です。

◆30歳以上40歳未満の方(昭和48年4月1日～昭和58年3月31日生まれ) とき 6月4日(月)～7月21日(土)、10月1日(月)～11月24日(土)

ところ 市内指定医療機関 費用 無料 定員 6百人 検査内容 問診、視診、触診

とき 7月1日(日)～平成25年2月28日(木) ところ 指定医療機関 費用 無料 対象 25歳から39歳まで(昭和48年4月1日～昭和63年3月31日生まれの方)で市内に住民登録または外国人登録のある方 定員 1千5百人

25歳から39歳までの方 健康診査

有効)に、はがきに必要事項(左上図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順) ※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。

※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でも申し込めます。

※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めます(携帯電話からは、紙面欄外の二次元バーコードを読み取ってアクセス)。

※受診票の発送は6月下旬の予定です。

25歳～39歳の健康診査申込み 1.住所(〒187-) 小平市 2.氏名(ふりがな) 3.性別 男・女 4.生年月日 昭和 年 月 日 (満 歳) 5.電話番号()

問合せ 健康センター(〒187-0004) 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

◆40歳以上の方(昭和48年3月31日以前生まれ) 日程 左表のとおり

※市報5月5日号で、健康センター(検診車)で実施する検診の募集を行います。この検診を希望する方は、5月にお申し込みください。

費用 1千円(生活保護受給者は無料) ※国の指針により2年に1回の受診となりますので、平成23年度に受診された方は申し込みできません。

検査内容 問診、視診、触診、乳房X線検査(国の指針により、40歳代の方は二方向、50歳以上の方は一方向の撮影)

乳がん検診日程

とき	ところ	定員
6月11日(月)	複十字病院(清瀬市)	800人
	一橋病院(小平市)	600人
12月1日(土)	桜町病院(小金井市)	300人
	公立昭和病院(小平市)	90人

※一橋病院は検診に2日間かかります。 ※桜町病院は昭和38年4月1日から昭和48年3月31日生まれの方のみで、火曜・水曜・金曜日の午後のみ検診を行います。 ※公立昭和病院は火曜・水曜日の午後のみ検診を行います。

乳がん検診申込書 1.氏名(ふりがな) 2.住所(〒187-) 小平市 3.電話番号() 4.生年月日 大・昭 年 月 日 (満 歳) 5.希望の医療機関 (40歳以上の方のみ必ず記入してください) ※桜町病院は40歳～49歳の方のみ。

共通

申込み 4月27日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右図参照)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でも申し込めます。

※各医療機関には定員があります。定員に達した場合は、複十字病院で検診となります。ご了承ください。 ※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。

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	生後3～6か月未満の乳児	母子健康手帳、予診票	当日、会場へ(問合せ ☎042(346)3700)
3～4か月児健康診査	平成24年1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	平成22年10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	平成21年4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。
5歳児歯科健診	平成19年4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申込み。
たんぽぽ広場(親子の健康相談)	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード(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、会場へ ※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。
2歳のすくすく教室(育児教室と歯科健診)	市内在住の平成22年5月生まれのお子さんと保護者	母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、コップ、アンケート用紙(申込み後郵送)	30組(先着順) 電話または健康センター窓口で申込み

※日程欄に記載のない会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。費用は無料です。

健康づくり相談

保健師や管理栄養士が健康づくりのアドバイスをします。 とき 5月14日(月) 午前9時15分から

ところ 健康センター 対象 市民で、健診・人間ドックの結果や、自身・家族の健康づくりについて相談したい方 定員 4人 持ち物 筆記用具、最近受けた健診・人間ドックなどの検査結果ほか

ヘルスアップ教室

なりたいた自分をイメージして一人一人に合った目標を決め、仲間とともに健康づくりの継続を目指します。

とき 左表のとおり ところ 健康センター 費用 無料 対象 次の条件をすべて満たす方

とき	主な内容
5月21日(月)	生活習慣病の話、食事、歯科の話
5月28日(月)	目標を考えよう(グループワーク)、運動講話、実技
6月12日(火)	栄養実習、栄養相談、運動実技、グループワーク
7月6日(金)	グループワーク、運動実技
7月30日(月)	運動実技、終了式

※いずれも午後1時20分～4時。

栄養・運動教室

栄養のミニ講話と運動のミニ実技を行います。 とき 5月11日(金) 午前9時45分～10時30分、午前10時45分～11時30分(受付は開始時間の15分前)

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	小平市医師会応急診療所	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)	学園東町1-19-12(健康センター内)	

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
4月22日(日)	久永 歯科 医院	美園町3-9-3	042(341)0937
4月29日(日・祝)	佐藤 歯科 医院	花小金井4-8-17	042(473)2146
4月30日(月・振休)	タガヤ 歯科 クリニック	小川東町1-18-29 仁平ビル3階	042(345)8841
5月3日(木・祝)	上水 歯科 医院	上水新町3-10-14	042(345)2159
5月4日(金・祝)	大塚 歯科 医院	学園東町2-6-21	042(344)1308
5月5日(土・祝)	鈴木 歯科 医院	天神町2-322-38 福田ビル1階	042(345)0505
5月6日(日)	みかみ 歯科 医院	小川町2-1971 エッグビル206	042(345)3060

※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

申込み 健康センターへ ☎042(346)3701

※どちらの時間も、栄養と運動の教室をそれぞれ同じ内容で行います(両方参加の場合は9時30分に受付)。

ところ 健康センター 対象 市民 内容 栄養：しなやかな血管をつくる食事(脂質異常症予防)、運動：エクササイズウォーキング

担当 運動指導者、保健師、管理栄養士 持ち物 筆記用具、健康手帳(お持ちの方)、参加カード(初回参加時に発行)

※運動に参加する方は、水分補給用飲料、フェイスタオルを持参し、運動のできる服装と靴で参加してください。

※塩分測定を希望する方は、汁物などを大さじ2杯程度、容器に入れて持参してください。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701