



### 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

### 25歳から39歳までの健康診査

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日に生まれた方)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

内容 身体計測、診察、血圧測定、血液検査、尿検査 申込み 4月27日(金)まで(消印)

### 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 ( )

◆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

Table with 3 columns: とき, ところ, 定員. Rows include 6月11日(月) at 複十字病院, 12月1日(土) at 一橋病院, etc.

※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みます。

※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枚で申し込みください。

### 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

### ヘルスアップ教室

ヘルスアップ教室
とき 5月21日(月)～7月30日(月)
主な内容 生活習慣病の話、食事、歯科の話、目標を考えよう(グループワーク)、運動講話、実技、栄養実習、栄養相談、運動実技、グループワーク、運動実技、終了式

### 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)

### 乳幼児健診・相談などの日程

Table with 5 columns: 日程, 対象, 持ち物, 定員・申込みほか. Rows include BCG予防接種, 3～4か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, etc.

※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。

### 休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧になれます。

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Rows include 休日応急診療, 準夜応急診療.

### 休日歯科応急診療医 (診療時間：午前9時～午後5時)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows include 4月22日(日), 4月29日(日・祝), etc.

※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

Table with 3 columns: 相談・案内内容, 電話番号, 時間. Rows include 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署病院・診療所案内, etc.

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)。

※検診票の発送は、30歳代の方は5月中旬ごろ、40歳以上の方は6月初旬以降の予定です。

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

申込み 健康センターへ ☎042(346)3701

### 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
▽平成23年4月以降の健診や人間ドックを受診した方で、全日程参加できる

▽特定健康診査受診者で、特定保健指導対象でない
▽運動制限がない
▽64歳以下
※健診結果が要治療の方は運動制限の有無や今後の方針を確認のうえ申し込みください。

※以前参加した方の申し込みは、遠慮ください。
定員 16人
担当 保健師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士
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)。

※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。

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3701