



平成25年度 成人 歯科 健診

とき 6月1日(土) 平成26年2月28日(金)

ところ 市内指定医療機関

費用 無料

対象 40歳以上(昭和49年3月31日以前に生まれた方)で市内に住民登録のある方

※申込み後に市外へ転出した方は受診できません。

定員 1千人

内容 問診、歯の検査・指導、歯周病検査

申込み 3月29日(金)まで(消印有効に、はがきが必要事項(右下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ電話不可、定員になりしだい締め切り)

成人歯科健診申込書

1 氏名 (ふりがな)

2 性別 男 女

3 生年月日 年 月 日 (満 歳)

4 住所 (〒187-) 小平市

5 電話番号 () -

※健康センター、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(施設開庁時のみ)。

※1人につき、はがき1枚で申し込みください。

※東京電子自治体共同運営サービスホームページからも申込みができます(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)。

※健診票は5月中旬に発送する予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

介護予防いきいき講座

◆脳活性化のためのウォーキング教室(入門編)

とき 4月10日(水) 午前10時～11時30分

ところ ルネこだいらレセプションホール

対象 市内在住の65歳以上で、要介護・要支援認定を受けていない方

定員 50人

内容 ウォーキングによる認知機能低下防止を目指すための講話

※入門編の受講終了者向けに実践編の教室(4月24日から7月10日まで)の水曜日の午前10時から11時30分まで、全12回、定員20人もあります。

※実践編の教室は、申込み多数の場合、抽選になります(以前受講した方は申込みできません)。

申込み 介護福祉課地域支援係へ(電話可、先着順) ☎042(346)9539

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

教室・相談名	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
健康づくり相談	4月8日(月) 午後1時15分～3時35分の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士・保健師の個別相談	定員…14人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
	4月16日(火) 午前9時15分～11時の指定する時間		直近の健診結果、健康手帳	

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
3～4か月児健康診査	4月10日(水)・24日(水) 受付…午後0時30分～1時30分	平成24年12月生まれ	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	4月4日(木)・18日(木) 受付…午後0時30分～1時15分	平成23年9月生まれ	※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査	4月11日(木)・25日(木) 受付…午後1時～2時	平成22年3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 1歳6か月児…歯ブラシ、コップ 3歳児…歯ブラシ、コップ、子どもの尿
5歳児歯科健診	4月26日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	平成20年4月生まれ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組 通知が届いたら電話申込み(先着順)
たんぽぽ広場(親子の健康相談)	4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	母子健康手帳(発育の確認をしたい方)
2歳のすくすく教室(育児教室・歯科健診)	4月25日(木) 受付…午前9時30分～9時40分	市内在住の平成23年4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(申込み後送付します)

※会場は健康センター、費用は無料です。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)

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能なおこともあります。受診の前に電話でご確認ください。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	午前9時～午後5時	小平市医師会応急診療所	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706
準夜応急診療	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
3月20日(水・祝)	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681
3月24日(日)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401
3月31日(日)	あかしあ歯科	仲町439-12	042(345)2336

※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

ハローベビークラス(両親学級)

妊娠・出産・育児を学ぶ教室です。

とき 4月13日(土) 午後1時15分～4時、1時受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族

定員 80人

※保育はありません。

内容 ビデオ、産後の話、風呂・着替え・抱き方の実習、妊婦体験ほか

担当 保健師、助産師

持ち物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料

※動きやすい服装で参加してください。

申込み 4月8日(月)までに、はがきまたは申込用紙に参加希望日、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号

▽運動制限がない

番号、出産予定日、出産経験の有無を記入のうえ、問合せ先へ

※母子健康手帳の交付を受けた方は、母子の保健ハッグの中に申込用紙が入っています。

※参加いただけない場合にのみ、後日連絡します。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

ヘルスアップ教室

とき	時間	内容
4月30日(火)	午後1時20分～4時	一人一人の目標を考える、エクササイズウォーキング、筋トレで筋力アップ、リラクゼーションストレッチ、500kcalで満足するバランス食の調理ほか
5月7日(火)	午前9時20分～正午	
5月21日(火)	午後1時20分～4時	
6月18日(火)	午後1時20分～4時	
7月23日(火)	午後1時20分～4時	

※各日とも場所は健康センター、詳しい内容は、申込み後にご案内します。

献血にご協力を

とき 3月25日(月) 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歳以上の場合、60歳以降に献血経験のある方に限ります)

※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。

※献血カード・手帳をお持ちの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 健康センター ☎042(346)9641

脳の健康教室

とき 4月4日～9月19日の木曜

ところ けやきの郷

費用 月額2千円(教材費)

対象 65歳以上の市民

定員 10人

内容 認知症予防のトレーニング

申込み 小平市地域包括支援センター(けやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を学び、地域で生活している認知症の方やその家族を温かく見守りましょう。

申込み 小平市地域包括支援センター(けやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321