



平成25年度 乳がん検診申込み

◆30歳以上40歳未満の女性市民(昭和49年4月1日～昭和59年3月31日生まれ)

◆40歳以上の女性市民(昭和49年3月31日以前生まれ)

◆検査内容 問診、視診、触診
◆費用 無料
◆日程 左上表のとおり

とき	検診医療機関	定員
6月10日(月)～11月30日(土)	複十字病院 (清瀬市)	800人
	一橋病院 (小平市)	600人
	桜町病院 (小金井市)	300人
	公立昭和病院 (小平市)	150人

※一橋病院はマンモグラフィ撮影後、視触診を別の日に行います。
※桜町病院は火曜・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。

昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ
昭和42年4月2日～昭和43年4月1日生まれ
昭和37年4月2日～昭和38年4月1日生まれ
昭和32年4月2日～昭和33年4月1日生まれ
昭和27年4月2日～昭和28年4月1日生まれ

※国の指針により2年に1回の受診となります。
※検査内容 問診、視診、触診、乳房X線検査(マンモグラフィ検査)

風しん予防接種の一部費用を助成

都内で、昨年の夏から成人男性を中心に風しんの流行が続いています。風しんは免疫のない女性が妊娠中(特に妊娠初期)に感染すると、胎児が先天性風しん症候群(白内障、先天性心疾患、難聴などの症状)になるおそれがあり、注意が必要です。市では、風しんの予防接種の費用助成を行います。

①妊娠を予定・希望している女性
②妊娠中は接種ができません。また、接種後2か月間は妊娠を避ける必要があります。
③妊娠中の女性の夫(児の父親)接種期間 ①4月18日(木)～平成26年3月31日(月)

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
3～4か月児健康診査	平成25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23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22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20年5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
たんぼぼ広場(親と子の健康相談)	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、会場へ※保育士による手遊びはあります。
2歳のすくすく教室	平成23年5月生まれのお子さんとお保護者	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)	定員…20組

※会場は健康センター(たんぼぼ広場を除く)、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)

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
4月21日(日)	鈴木歯科医院	天神町2-322-38 福田ビル1階	042(345)0505
4月28日(日)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15 サンライズ21 103号	042(466)6088
4月29日(月・祝)	ほんま歯科医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241
5月3日(金・祝)	奥村歯科医院	花小金井1-12-2 花小金井プリンスマンション202	042(467)0311
5月4日(土・祝)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401
5月5日(日・祝)	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
5月6日(月・振替)	三浦歯科医院	小川町2-1337-1 第1サンローズ1階	042(347)0150

※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

乳がん検診申込み書

- 氏名(ふりがな)
- 住所(〒187-) 小平市
- 電話番号
- 生年月日 大・昭 年 月 日 (満 歳)
- 希望の医療機関名(40歳以上の方は必ず記入してください) 第1希望 第2希望

◆めざせスッキリボディ・保育付生活習慣病の症状が深刻化するのには主に40歳以降のため、若いころからの生活習慣改善が大切です。育児・家事・仕事の合間に健康づくりを始めてください。

こだいら健康塾

◆めざせスッキリボディ・保育付生活習慣病の症状が深刻化するのには主に40歳以降のため、若いころからの生活習慣改善が大切です。育児・家事・仕事の合間に健康づくりを始めてください。

こだいら健康塾 日程

とき	内容	持ち物
5月20日(月) 午前9時30分～正午	保健講話(若いうちから自分の健康を守るの秘訣)、健康づくりの秘訣、運動実技(日常生活から運動を取り入れスッキリボディ)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
5月28日(火) 午前9時30分～正午	栄養講話、調理実習(500kcal満腹メニューから彩り楽しくバランス食編)	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾

※いずれも開始10分前から受付、2日間の教室です。

健康づくり相談

担当 保健師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士
※体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合があります。
※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 ☎042(346)3701(要予約、先着順)

共通

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

25歳から39歳までの方 健康診査

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

25歳～39歳の健康診査申込み

- 住所(〒187-) 小平市
- 氏名(ふりがな)
- 性別 男・女
- 生年月日 昭和・平成 年 月 日 (歳)
- 電話番号