

無料クーポン券によるがん検診

国のがん検診推進事業に基づき、一定の年齢の方に「がん検診無料クーポン券」を6月に送付しました。クーポン券をお持ちの方で未受診の場合は、クーポン券有効期限までに検診を受けてください。

検診終了間際は、医療機関が混雑しますので、早めに受診してください。

平成25年度の対象は左表のとおりです。

※受診方法、指定医療機関は、同封した案内書でご確認ください。

無料クーポン券によるがん検診の対象

●子宮頸がん検診 (女性のみ)
平成4年4月2日～平成5年4月1日生まれ
昭和62年4月2日～昭和63年4月1日生まれ
昭和57年4月2日～昭和58年4月1日生まれ
昭和52年4月2日～昭和53年4月1日生まれ
昭和47年4月2日～昭和48年4月1日生まれ
●乳がん検診 (女性のみ)、大腸がん検診
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

国民健康保険 ご存じですか 療養費の支給

病気やけがで医療機関にかかること、保険証を提示することにより、一部負担金(療養費)の3割、2割または1割を支払うことで診療が受けられます。

しかし、次の①～⑥に該当し、医療費などをいったん全額支払った場合で、その旨を申請して認められると、後から一部負担金を除いた額が療養費として支給されます。

- ①急病など、緊急そのほかやむをえない理由で、医療機関で保険証を提示できなかった
- ②骨折、捻挫などで柔道整復師の施術を受けた
- ③医師が必要と認めた、はり・きゅう、マッサージなどを受けた
- ④医師が治療に必要と認めたコルセットなどの補装具を購入した
- ⑤輸血のための生血代を負担した
- ⑥海外で治療などを受けた(治療目的で渡航した場合は対象外)

申請場所 保険年金課(市役所1階)、東部・西部出張所、動く市役所

申請に必要なもの 保険証、印鑑、振込先の口座番号がわかるもの、申請内容により領収書、診断書ほか

⑥の場合は、診療内容明細書・領収明細書およびその翻訳文が必要

※詳しくは、お問い合わせください。

問合せ 保険年金課 ☎042(346)95029

福祉のまちづくり 講演会

◆多様性への気づき バリアフリーはここから

バリアフリーとは、一人一人の気付きから始まります。福祉のまちづくり・心理学の専門家から話を聞くところから始めてみませんか。

とき 1月24日(金) 午後2時～4時

ところ 中央公民館ホール

定員 百20人

講師 中野泰志さん(慶應義塾天学経済学部教授)

多摩小平保健所

申込み 12月27日(金)までに、高齢者福祉課へ ☎042(346)9537

◆健康づくり調理師研修会

とき 1月10日(金)・23日(木) 午後2時～4時 全2回

費用 500円(当日、持参)

対象 飲食店などで調理業務に携わっている方

内容 食品衛生、栄養の話、本物の発酵食品の魅力

講師 長谷川健吾さん(株)かもし堂代表取締役)ほか

申込み 1月6日(月)までに、電話で問合せ先へ

小・中学生、高校生 書き初め練習会

◆食品の安全談話会

食品の安全で気になることや疑問など、一緒に考えませんか。

とき 1月16日、2月13日の木曜

午後2時～3時30分 全2回

定員 30人

内容 食中毒、食品添加物

持ち物 書道用具一式、学校の書き初め用紙、用紙、墨液、新聞紙、

申込み 12月25日(水)まで(消印有効)に、往復はがきに食品の安全談話会参加希望と明記し、住所、氏名、電話番号、フアクシミリ番号、食品の安全で気になることを記入のうえ、問合せ先へ(フアクシミリ可)

共通

多摩小平保健所 ☎187-0002 花小金井1-31-24 ☎042(450)3111、FAX 042(450)3261

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

内容・持ち物	対象	とき	定員・申込みほか
健康診断や人間ドックの結果を基にした、医師(内科医)、保健師、管理栄養士、看護師の個別相談 直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳	市内在住の方	1月10日(金) 午後1時～4時の指定する時間	定員…6人 電話または健康センター窓口へ(先着順)
栄養(お腹すっきり腸元氣(便秘予防)、運動(腸の動きをよくする運動) 筆記用具、健康手帳、参加カード(初回参加時に発行)、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	市内在住の方	12月16日(月) 午前9時45分から ※受付は開始時間20分前。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は10時45分からの参加もできます。	当日、会場へ ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できません。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。
①保健講話、歯科講話、体力測定、運動実技 ②栄養講話、調理実習、グループワーク ③運動実技、調理実習 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、エプロン、三角巾、水分補給用飲料、フェイスタオル ※動きやすい服装と靴で参加してください。	3日間とも参加できる市内在住の男性	①1月7日(火) ②1月21日(火) ③2月4日(火) 午前9時30分～正午 ※受付は開始10分前から。	定員…30人 電話または健康センター窓口へ(要予約、先着順) ※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合もあります。

※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。

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
12月18日(水) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
12月20日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加する方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。

※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。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9か月～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

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、携帯電話でもご覧いただけます。

※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	日曜日、祝日、年末年始(12月29日(日)～1月3日(金))	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	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
12月8日(日)	河野 歯科 医院	学園西町2-13-29	042(345)5622
12月15日(日)	みはら 歯科	小川町1-419-50	042(343)1814

※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

名称	電話番号	内容
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

インフルエンザを予防しましょう

インフルエンザの流行に備え、予防対策の徹底をしましょう。

▽せき、くしゃみの症状があるときは、マスクを着用する

▽せき、くしゃみをするときは、周りの人から顔をそらして、ティッシュなどで口と鼻を覆う

▽外出後や、手のひらでせき、くしゃみを受け止めるときは、石けんと流水で手洗いをする

▽インフルエンザが流行してきたら、人混みや繁華街への外出を控える

▽体の抵抗力を高めるために、十分な栄養とバランスのとれた栄養摂取を日頃から心がける

▽具合が悪ければ早めに医療機関を受診する

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

◆ケ08@opal.ocn.ne.jp

◆シルバーガイド

▽日比谷公園から桜田門皇居前広場、皇居東御苑へ江戸城の面影を巡る

とき 12月12日(木) 雨天実施

集合 午前9時30分、JR有楽町駅日比谷口改札前

※解散は午後2時30分、JR東京駅。

コース 有楽町駅→日比谷公園→桜田門→皇居前広場(二重橋)→大手門→旧江戸城皇居東御苑散策(二の丸庭園→天守台跡→本丸跡→松の廊下跡)→大手門→東京駅 約8キロ

費用 600円

持ち物 昼食(弁当、飲み物)

申込み 小平市シルバー人材センター ☎042(344)2120