



平成26年度 秋期募集 成人歯科 健診

とき 平成27年2月28日(土)まで(申込み後、健診票が届いてから) 市内指定医療機関

費用 無料

対象 20歳以上(平成7年3月31日以前生まれ)で市内在住の方 ※平成26年度春期申込者を除く。 ※申込み後に市外へ転出された方は受診できません。

内容 問診、歯の検査、歯周病検査、指導

成人歯科健診申込書

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

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700

有効)に、はがきに必要な事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可) ※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または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み可能です(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)。

43 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

とき 平成27年2月28日(土)まで 指定医療機関

費用 無料

対象 25歳から39歳まで(昭和50年4月1日から平成25年3月31日までの生まれ)で市内在住の方

内容 診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

申込み 平成27年2月20日(金)まで(消印有効)に、はがきに「25歳から39歳までの方の健康診査」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

※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または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み可能です(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)。

日以前生まれ)で市内在住の女性 定員 1千5百人 受診できない方 ▽平成25年度に小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針により、2年に1回の受診です) ▽以前に精密検査を受け、現在医療機関で治療中および経過観察中 ▽申込み後に市外へ転出した

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700

健康づくり講演会

自分の考え方のクセを知ろう

とき 8月25日(月) 午前10時~11時45分、午後1時~3時45分

費用 無料

対象 16歳~69歳の方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります)

内容 家庭でも社会でも常に多くのストレスにさらされている現代人にとって、心の健康を保つことは容易ではありません。少し視点を変えて、気持ちを楽にするためのストレス対処法を話します。

講師 深瀬砂織さん(臨床心理士) 担当 保健師

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、筆記用具

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

始めよう 介護予防講座

お口と脳と体を鍛えて介護予防

運動と口の体操で介護予防に向けて2日間の講座を実施します。

日程 ▽9月11日・18日の木曜日 : 福祉会館4階小ホール

▽9月16日・30日の火曜日 : 小川西町公民館

▽9月19日・10月3日の金曜日 : 東部市民センター

※時間はいずれも午後2時から3時30分まで。

費用 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 各30人

内容 ▽1日目: 健口体操

▽2日目: 脳と体を鍛える介護予防体操

講師 歯科衛生士、健康運動指導士

持ち物 水分補給用飲料、タオル、筆記用具

※2日目は、動きやすい服装と靴で

いきいき認知症予防教室

脳活性化のためのウォーキング教室(入門編)

とき 9月18日(木) 午前10時~11時30分

対象 東部市民センター集合室

内容 ウォーキングを習慣化する活動を通じて脳を鍛える

※入門編の受講終了者向けに実践編の教室もあります。

申込み 介護福祉課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

認知症予防講座

目・脳・体いきいき教室

バランスよく目・脳・手足を動かして活性化させ、認知症予防を目指します。

とき 9月8日~11月17日の月曜日 午後2時~3時30分 全8回

ところ 美園地域センター集合室

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。

とき 9月3日(水) 午後1時30分~3時

対象 介護老人保健施設けやきの郷

費用 無料

定員 20人

講師 小平市地域包括支援センターけやきの郷職員

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(346)2321

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
3~4か月児健康診査	9月10日(水)・24日(木) 受付...午後0時15分~1時	平成26年5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	9月4日(木)・18日(木) 受付...午後0時30分~1時15分	平成25年2月生まれ	1歳6か月児...歯ブラシとコップ	※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	9月11日(木)・25日(木) 受付...午後0時30分~1時30分	平成23年8月生まれ	3歳児...歯ブラシとコップ、子どもの尿	通知...健診日の前月の20日前後
5歳児健康診査	9月26日(金) 受付...午後1時15分~2時30分	平成21年9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	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)	9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	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
9月のBCG集団予防接種	9月12日(金)・26日(金) 受付...午後2時~3時30分	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月~8か月)	母子健康手帳、BCG予防票	当日、会場へ

※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。

平成26年度 子宮頸がん検診

とき 平成27年2月28日(土)まで

費用 無料

対象 20歳以上(平成7年3月31日以前生まれ)で市内在住の女性

内容 問診、視診、内診、細胞診

申込み 平成27年1月30日(金)まで(消印有効)に、はがきに「子宮頸がん検診」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、生年月日を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

※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または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み可能です(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)。

※検診票は、申込み後2・3週間の間に発送する予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700

日以前生まれ)で市内在住の女性 定員 1千5百人 受診できない方 ▽平成25年度に小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針により、2年に1回の受診です) ▽以前に精密検査を受け、現在医療機関で治療中および経過観察中 ▽申込み後に市外へ転出した

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700

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。

日	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)	同上	同上	同上

休日歯科応急診療医 (診療時間: 午前9時~午後5時)

日	医療機関名	所在地	電話番号
8月24日(日)	平澤 歯科 医院	仲町187-7	042(345)5267
8月31日(日)	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

※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

主 催 小平市献血推進協議会 問合せ 健康課 ☎042(346)9641

とき 8月25日(月) 午前10時~11時45分、午後1時~3時45分

費用 無料

対象 16歳~69歳の方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります)

内容 ※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・手帳のある方は持参してください。

講師 深瀬砂織さん(臨床心理士) 担当 保健師

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、筆記用具

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700