



### 水痘、麻疹・風しん、高齢者肺炎球菌 予防接種はお済みですか

◆①水痘ワクチン(経過措置対象者) 費用 無料

対象 生後36か月から60か月に至るまでのお子さん

※1回接種することができます。

※すでに水痘にかかったことがある方、または、これまでに一度でも水痘ワクチンの接種を受けたことがある方は対象外です。

◆②麻疹風しん混合(第2期) 費用 無料

対象 平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれのお子さん

◆③高齢者の肺炎球菌 対象 右下表に該当し、過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない市民。また、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障がいがあり、日常生活が極度に制限されている市民(身体障害者手帳1級程度)

65歳	昭和24年4月2日生～昭和25年4月1日生
70歳	昭和19年4月2日生～昭和20年4月1日生
75歳	昭和14年4月2日生～昭和15年4月1日生
80歳	昭和9年4月2日生～昭和10年4月1日生
85歳	昭和4年4月2日生～昭和5年4月1日生
90歳	大正13年4月2日生～大正14年4月1日生
95歳	大正8年4月2日生～大正9年4月1日生
100歳	大正3年4月2日生～大正4年4月1日生
101歳以上	大正3年4月1日以前の生まれの方

保護受給者は生活保護受給者証)を持参してください。

— 共通 —

指定医療機関

※③は、市内指定医療機関。

接種期限 3月31日(火)まで

※①・②の対象者で予防接種がない場合は、母子健康手帳を用意のうえ、問合せ先へご連絡ください。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700

### こだいら健康塾 (保育付き・2日制)

子育て世代の方や、日頃、忙しくて自分の健康に目を向ける時間が取れない女性のための教室です。

とき 3月6日・20日の金曜日 午前9時30分～正午 午前9時10分受付

※一日のみの参加希望の方は、ご相談ください。

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の女性

問合せ 健康課 ☎042(346)9641

### 北多摩北部保健医療圏 糖尿病ネットワーク

都で実施している大気汚染医療費助成制度が変更となります。また、18歳以上の方の新規申請は、3月31日(火)で終了します。該当する方は早めに申請してください。制度の変更内容や申請手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

対象 次のすべてに該当する方

▽気管支ぜんそくにかかっている

▽都内に引き続き1年以上住所を有する

▽喫煙していない

▽健康保険などに加入している

### ぜん息患者の皆さんへ

都で実施している大気汚染医療費助成制度が変更となります。また、18歳以上の方の新規申請は、3月31日(火)で終了します。該当する方は早めに申請してください。制度の変更内容や申請手続きなど、詳しくはお問い合わせください。

対象 次のすべてに該当する方

▽気管支ぜんそくにかかっている

▽都内に引き続き1年以上住所を有する

▽喫煙していない

▽健康保険などに加入している

### 医師による認知症相談会

とき 3月3日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

ところ 上宿公民館学習室1

費用 無料

### 認知症介護家族支援会

とき 2月25日(水) 午後2時～3時30分

ところ 多摩済生ケアセンター2階

費用 無料

対象 家族などの介護にお悩みの方や関心のある方

定員 20人

協力 認知症と介護を考える会 小平わかばの会

申込み 小平地域包括支援センター 多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

### 都民公開講座

とき 3月1日(日) 午後2時～4時

ところ コール田無多目的ホール(西東京市田無町3-7-2)

費用 無料

内容 糖尿病とつきあい健康で長生きするためのコツ、なぜ糖尿病の治療に食事療法が重要なのかを考えよう

講師 田嶋尚子さん(東京慈恵会医科大学名誉教授)、西村一弘さん(東京都栄養士会会長)

申込み 当日、会場へ

問合せ 西東京市医師会 ☎042(421)43228

### 成人健康教室・相談などの日程

とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
2月23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 持物 直近の健診結果、健康手帳、参加カード(お持ちの方)	定員…10人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
2月23日(月) 午後1時30分から ※受付は開始20分前から。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は午後2時45分からの参加もできます。	市内在住の方	栄養(しなやかな血管のために(脂質異常症予防)、運動(有酸素運動で脂肪を燃やそう) 持物 筆記用具、健康手帳、参加カード(お持ちの方)、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。	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のでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。
3月3日(火) 午後1時～2時30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、主に生活習慣病予防に関する医師、保健師、管理栄養士の個別相談 持物 健康づくり相談と同じ。	定員…6人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)

### 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
2月13日(金) 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	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児(下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
2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	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。

### 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。 ※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があります。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 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
2月8日(日)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15 サンライズ21 103	042(466)6088
2月11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
2月15日(日)	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 103	042(348)3811

### 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

### こだいら健康体操 (こだ健体操) 教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的に、新こだいら音頭のスペシャルタ

※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のでご了承ください。  
※治療中の方は主治医の許可を得てください。

※当日の参加人数により、今年度、骨量測定をした方は、測定を遠慮いただく場合があります。

※1回のみの参加も可。

ところ 健康センター

### ハローベビークラス (両親学級)

持物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、水分補給用飲料、フェイスタオル

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

妊婦・出産・育児を学ぶ教室です。

日程 ①2月20日(金)：分娩経過母乳育児の話、グループワーク、妊婦体操  
②2月27日(金)：歯科の話・ブラッシング、栄養の話、赤ちゃん・産婦さんとの交流会  
③3月14日(土)：ビデオ、産後の話、もく浴・着替え・抱き方の実習、妊婦体験、栄養の話ほか  
※いずれも午後1時15分～4時、1時受付。

※1回のみの参加も可。

ところ 健康センター

