



10月は乳がん月間

ピンクリボンキャンペーン

年々増えている乳がんは、早期発見で治る可能性が高いだけに、日々の生活の中で意識して自己検診をしたり定期検診を受けることが大切です。

大切な命を守るために、知識を深めましょう。

乳がん検診(追加募集)

▽平成29年度に小平市のマンモグラフィ検査を受診した

▽妊娠中・授乳中である

▽以前に精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中である

▽豊胸手術後である

▽申込み後に市外へ転出した

▽内容 問診、視診、触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

▽費用 1千円(生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料)

▽対象 40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)の市内在住の女性

▽国の指針により2年に1回の受診となります。

乳がん検診申込み

- 1. 氏名(ふりがな)
2. 生年月日
3. 住所
4. 電話番号
5. 第一希望医療機関名
6. 第二希望医療機関名
7. 第三希望医療機関名

新入学児童の健康診断

来年4月に小学校に入学する児童の心身の状況を把握し、健康な状態で入学していただくための健康診断を行います。

健康診断 日程

Table with 2 columns: 学校名, とき. Lists schools from 小平第一小学校 to 上宿小学校 with their respective dates.

※受付時間は、午後1時30分から2時までです。天候などで前後する場合があります。

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。

※検診票の発送は、11月下旬の予定です。

※30歳以上39歳以下の女性の方の乳がん検診は申込み受付中です。

ピンクリボンキャンペーン

10月7日(日) 午前9時〜午後3時30分

中央公園(市民スポーツまつり健康推進課ブース)

雨天時は市民総合体育館

内容 乳がん・子宮頸がん検診の申込み、乳がん予防啓発チラシ、粗品の配布ほか

※乳がん検診は30歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の女性が対象。

無料フリーボン券による乳がん検診はお済みですか

平成30年4月1日時点での年齢が40歳で昨年度未受診の方に、乳がん検診無料クーポン券を6月に発送しました。

受診機関により予約締切日が決まっていますので、早めに予約してください。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 346-3700

学務課(〒187-0004) 346-9529

歯科の検診、簡単なテスト

問合せ 学務課(346) 9529

いきいき介護予防講座

10月11日〜11月15日の木曜午後2時〜3時30分 全6回

小川西町公民館ホール

市内在住の65歳以上の方

内容 介護予防のための運動・栄養・口くうについての講話と実技

持ち物 飲み物・筆記用具

※動きやすい服装でお越しください

申込み 高齢者支援課へ(先着順) 346-9539

特定健診は10月31日まで

40歳から74歳までの国民健康保険に加入している方

6月に書類を送りました。紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください。

4月2日以降に小平市の国民健康保険に加入された方には書類を送っていませんので、受診を希望する場合はお問い合わせください。

書類が送付された方でも、妊娠婦、長期入院中などの場合は対象となりません。

職場の健康保険組合などに加入の方や被扶養者は、ご加入の健康保険組合などへお問い合わせください。

市の特定健診は受診不可。

10月31日(水)まで

指定医療機関

問合せ 保険年金課(346) 9529

いきいき測定会

地域健康づくり推進員と測定会と小平市オリジナル体操のこだ健体操をします。

元気で楽しい暮らしを送るために参加してみませんか。

10月6日(土) 午後1時30分〜3時30分

東部市民センター

※当日は健康づくり相談も行います(左表参照)。

対象 市内在住の方

内容 骨量・握力・足指力・身長・体重測定、栄養相談、こだ健体操

こだ健体操で元気に楽しく



申込み当日、会場へ問合せ 健康センター(346) 3701

骨髄移植ドナー奨励金を交付

骨髄などの移植の推進やドナー登録者の増加を図るため、骨髄などの提供を行った方および勤務先の事業所に奨励金を交付します。

対象 ①市内在住の方(骨髄などの提供を完了した時点で)

②①の勤務先である事業所(国、地方公共団体など、骨髄などの提供に伴う休暇の取得が可能な事業所を除く)

金額 ①:1日2万円、②:1日1万円

※いずれも通院・入院に要した日数(上限7日)です。

※申請期限は、骨髄などの提供が完了した日から1年以内です。

問合せ 健康推進課(346) 9641

外食で野菜を食べよう

野菜メニュー店は、1食で百20gの野菜が食べられる料理を提供しているお店で、市内に17店舗あります。

大人が一日に必要な野菜は、3百50gと言われています。お店自慢の野菜を使った料理を食べて、バランスの良い食生活にしてみませんか。

※詳しくはホームページをご覧ください。

野検索 多摩小平保健所野菜メニュー店

野菜メニューを店を募集

野菜を百20g以上使った料理を提供するお店を募集します。

保健所のホームページなどにお店の情報を掲載します。

※詳しくはお問い合わせください。

問合せ 多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養担当(042) 4503111

成人健康教室・相談などの日程

Table with 4 columns: 日程, 内容・持ち物, 定員・申込みほか. Lists health classes and consultations.

※対象は市内在住の方、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・相談などの日程

Table with 5 columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込みほか. Lists classes for infants and young children.

※会場は健康センター。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)

Table with 6 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Lists emergency services on weekends and nights.

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

休日歯科応急診療医(診療時間:午前9時~午後5時)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists emergency dental services on weekends.

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 相談先, 電話番号, 内容. Lists emergency services and consultation information from Tokyo.