

平成20年度 乳がん検診 追加募集

費用 1千円(生活保護受給者は無料)
対象 昭和44年3月31日以前に生まれた方
 ※2年に1回の受診となりますので、平成19年度に小平市乳がん検診(乳房X線撮影検査)を受診した方は、申込みできません。

乳がん検診申込書

1氏名 (ふりがな)
 2住所 〒187-1 小平市
 3電話番号
 4生年月日 (満 歳)

※7月22日(火)から、健康センター、健康福祉事務センター1階、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込書でも申し込みます。
 ※検診票の発送は、8月中旬の予定です。
問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町1丁目19番12号) ☎042(346)3700

応募資格 市内在住の中学生以下
規格 A4版用紙(材質は面用紙など問いません) テーマ「こたてのやさしい(野菜そのもの、野菜を使った料理、野菜を食べているところ、野菜を収穫したり育てているところなど)」
 ※優秀作品は、「やさしいたっぷりカレンダー(平成21年度版)」に使用し、保育園、学校の給食だよりなどで公表します。
 ※入選者は11月9日(日)に行われる健康フェスティバルで表彰します。
 ※応募作品は、12月末まで健康センターに掲示し、返却しません。
申込み 9月12日(金)までに、作品の裏面に住所、氏名、年齢、学年、保育園・幼稚園・学校名を記入した

ものをほり、市内公立小・中学校、保育園、健康センターへ
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

健康づくり ビギナーコース
 運動・栄養・休養の基礎を学ぶ3日間の実践教室です。1日のみでも参加できます。
日程 下表のとおり
場所 健康センター
費用 無料
対象 64歳以下の方
定員 30人
担当 保健師、管理栄養士、健康運動指導士
 ※運動前の体調チェックの

健康づくりビギナーコース 日程

とき	主な内容	持ち物
8月29日(金) 午前9時45分～正午	・保健講話(メタボリックシンドロームについて) ・運動実技(バランスボール)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
9月5日(金) 午前9時45分～正午	・栄養講話 ・調理実習(メタボリックシンドロームを予防する食事の基本)	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ふだん使用しているご飯茶わん、みそ汁などのスープ類大さじ2杯分(塩分測定を希望の方)
9月19日(金) 午前9時45分～正午	・保健講話(ストレスと休養) ・運動実技(青竹エクササイズ)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル

結果、運動実技を見学していただく場合もあります。
 ※運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。
献血にご協力を
 申込み 健康センターへ ☎042(346)3700
 とき 7月28日(月) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分
場所 市役所1階ロビー
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)
 ※欧州への渡航・滞在歴により、献血をご遠慮いただく場合もあるので、詳しくは問合せ先へ。
 ※献血手帳のある方は持参してください。
主催 小平市献血推進協議会
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

◆30歳以上40歳未満の方
 とき 10月1日(水)～11月29日(土)
場所 市内指定医療機関
費用 無料
対象 昭和44年4月1日～昭和54年3月31日に生まれた方
定員 300人
検査内容 問診、視診、触診
◆40歳以上の方
 とき 9月1日(月)～11月29日(土)
場所 複十字病院(清瀬市)

共通
 ※対象者は、市内に住居登録または外国人登録のある女性です。
検査内容 問診、視診、触診、乳房X線撮影(国の指針により40歳代の方は2方向、50歳以上の方は1方向の撮影になります)

やさしいたっぷりカレンダーの募集
 国は、健康のために1日300歩(大人)の野菜を食べることを目標としています。
 小平市栄養士連絡会では、「やさしいの絵」を募集して、カレンダーを作り、野菜の大切さを広く知らせていきます。

健康相談
 健康診査の結果を基に、個別相談を行います。ほかに、日ごろの運動不足や肥満解消のための運動実技も実施します。
 とき 8月25日(月) 午後1時～4時
場所 健康センター

費用 無料
対象 市内在住の成人
担当 医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士
持ち物 健康手帳、直近の健診や人間ドックの結果
 ※動きやすい服装と靴でお越しください。
申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

費用 無料
対象 市内在住の成人
担当 医師、保健師、管理栄養士、健康運動指導士、歯科衛生士
持ち物 健康手帳、直近の健診や人間ドックの結果
 ※動きやすい服装と靴でお越しください。
申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

介護保険 低所得者の負担軽減

ご存じですか

◆介護保険サービス利用料の軽減
対象 保険料徴収の所得段階が第1段階(生活保護受給者を除く)～第3段階の方
主な要件 ▽世帯員の前年の収入合計額が、1人世帯の場合は百50万円(世帯構成員が1人増えるごとに50万円を加算)以下
 ▽世帯員の預貯金の合計額が、1人世帯の場合は合計3百50万円(世帯構成員が1人増えるごとに百万円を加算)以下
◆通所介護等利用者助成事業(食費の一部助成)
対象 介護保険の通所介護サービス(予防、認知症対応型、リハビリテーションを含む)を受けている市民税非課税世帯の方
助成額 1食につき百円

乳幼児の健診・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1-19-12 ☎042(346)3700

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
8月13日(水)・27日(水) 受付…午後2時～3時30分	生後3～6か月未満	母子健康手帳、予診票	当日、会場へ
8月13日(水)・27日(水) 受付…午後0時45分～1時45分	平成20年4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
8月7日(木)・21日(木) 受付…午後0時45分～1時45分	平成19年1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。
8月14日(木)・28日(木) 受付…午後1時～2時	平成17年7月生まれ	3歳児…歯ブラシとコップ、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。
8月1日(金) 午前9時45分～11時 午後1時30分～3時30分	1歳くらいまでの親子	母子健康手帳	定員…各8組(要予約)
8月6日(水) 受付…午前9時30分～10時30分 東部市民センター	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(相談希望者のみ)	※保育士による手遊びはありません。 ※計測は誤差が生じるため体重のみとなります。

健康相談
 健康診査の結果を基に、個別相談を行います。ほかに、日ごろの運動不足や肥満解消のための運動実技も実施します。
 とき 8月25日(月) 午後1時～4時
場所 健康センター

健康相談
 健康診査の結果を基に、個別相談を行います。ほかに、日ごろの運動不足や肥満解消のための運動実技も実施します。
 とき 8月25日(月) 午後1時～4時
場所 健康センター

健康相談
 健康診査の結果を基に、個別相談を行います。ほかに、日ごろの運動不足や肥満解消のための運動実技も実施します。
 とき 8月25日(月) 午後1時～4時
場所 健康センター

健康相談
 健康診査の結果を基に、個別相談を行います。ほかに、日ごろの運動不足や肥満解消のための運動実技も実施します。
 とき 8月25日(月) 午後1時～4時
場所 健康センター

健康相談
 健康診査の結果を基に、個別相談を行います。ほかに、日ごろの運動不足や肥満解消のための運動実技も実施します。
 とき 8月25日(月) 午後1時～4時
場所 健康センター

健康相談
 健康診査の結果を基に、個別相談を行います。ほかに、日ごろの運動不足や肥満解消のための運動実技も実施します。
 とき 8月25日(月) 午後1時～4時
場所 健康センター

休日応急診療医(内科・小児科)
(診療時間：午前9時～午後5時)
 ※印のある医療機関では、中学生以上の方を診療します。

日程	医療機関名	所在地	電話番号
7月20日(日)	中山内科クリニック	喜平町3-2-5	042(324)0593
	きおいクリニック	小川東町1-18-29 仁平記念クリニックビル	042(348)3066
7月21日(月・祝)	松岡内科クリニック	花小金井1-1-11 エメラルドビル3階	042(426)8080
	渡辺内科医院	鈴木町1-258-2	042(342)3517
7月27日(日)	中山小児科医院	鈴木町1-30-20	042(322)1231
	佐々木クリニック	大沼町1-426	042(345)4866
8月3日(日)	緑成会病院 ※	小川西町2-35-1	042(341)3011
	みその診療所	美園町1-2-16	042(342)7270

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
7月20日(日)	広野歯科医院	鈴木町2-205	042(462)6213
7月21日(月・祝)	三珠歯科医院	鈴木町2-187 吉田ビル1階	042(465)8118
7月27日(日)	あらき歯科医院	学園東町2-4-19-101	042(343)8211
8月3日(日)	みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル2階	042(345)3060

準夜応急診療
 ※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	ところ	科目	所在地	電話番号
月曜～日曜日(祝日、年末年始を含む)	午後7時30分～10時30分	小平市医師会準夜応急診療所	小・内	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706

東京都実施の救急診療の問合せ

施設名	電話番号	案内・24時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間
夜間休日案内(ひまわり情報センター)	03(5272)0303	案内・24時間