



### 女性対象 骨粗しょう症検診

とき 11月25日(土)・27日(月)

午前9時～午後4時

健康センター

対象 市内在住で左表に該当する女性

骨粗しょう症検診対象者(女性のみ)	
生年月日(年度末年齢)	
昭和58年4月1日～昭和59年3月31日	生まれ(40歳)
昭和53年4月1日～昭和54年3月31日	生まれ(45歳)
昭和48年4月1日～昭和49年3月31日	生まれ(50歳)
昭和43年4月1日～昭和44年3月31日	生まれ(55歳)
昭和38年4月1日～昭和39年3月31日	生まれ(60歳)
昭和33年4月1日～昭和34年3月31日	生まれ(65歳)
昭和28年4月1日～昭和29年3月31日	生まれ(70歳)

**骨粗しょう症検診申込書**

- 住所(〒187- ) 小平市
- 氏名(ふりがな)
- 生年月日 昭和 年 月 日
- 電話番号
- 希望日(いずれかに○)
  - あり→第1希望 月 日
  - 第2希望 月 日
  - なし(いつでもよい)

※受付時間の指定はできません。

### ご存知ですか 特定保健指導

特定保健指導とは、健康診査(特定健診や人間ドックなど)の結果、メタボリックシンドロームおよび生活習慣病のリスクが高い方に行われる、予防を目的とした特別な健康支援プログラムです。

管理栄養士や保健師が面談を行い、その方のライフスタイルに合わせた生活改善プランを一緒に考え支援します。

対象となった方にはお知らせが順次届きますので、内容や日程などを確認のうえ、必ずお申し込みいただき積極的にご活用ください。

※人間ドックについては、利用費補助の申請をした方に限ります。

**対象** 次のすべてに該当する方

- ▽小平市の国民健康保険に加入している40歳～74歳
- ▽小平市の委託業者(日本サポートサービス)から特定保健指導のお知らせが届いている

**問合せ** 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

### 10月は乳がん月間 40歳以上の女性 乳がん検診

指定医療機関

とき 11月下旬～令和6年2月29日(木)

ところ 複十字病院(清瀬市)、一橋病院(小平市)、桜町病院(小金井市)、小金井つるかめクリニック(小金井市)

※桜町病院は、火曜・水曜・金曜日の午後のみ。

健康センター

とき 11月1日(水)・2日(木)・28日(火)・30日(木)、12月1日(金)・2日(土)

定員 各50人

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** 市内在住で40歳以上(昭和59年3月31日以前生まれ)

※国の指針で受診は2年に1回。受診できない方、精密検査を受けて治療中または経過観察中

▽申込み後に市外に転出した

▽胸部外傷で治療中

▽妊娠中・授乳中

▽豊胸手術を受けた

▽ペースメーカーや脳内チューブを装着している

※身体が不自由な方は、マンモグラフィ検査ができないことがあります。

**内容** 問診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

※40歳以上の乳がん検診は、令和5年度より視診・触診は実施していません。

※国の指針で、40歳代の方は2方向、50歳以上の方は1方向の撮影。

**申込み** 9月20日(水)から29日(金)まで(消印有効)に、はがき

**乳がん検診申込書**

- 氏名(ふりがな)
- 住所(〒187- ) 小平市
- 電話番号
- 生年月日 大正・昭和 年 月 日 (満 歳)
- 検診の種類 ①指定医療機関 ②健康センター(検診車)
- ①は希望の医療機関名、②は希望日を第3希望まで

**利用** 40歳(令和5年4月1日時点)で昨年度乳がん検診を未受診の方に、乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月に送付しました。

受診機関により予約締切日が異なります。早めに予約してください。

**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がんです。大切な命を守るために、乳がんの知識を深めましょう。女性の健康づくりについての情報コーナーを設置します。

**日程** 10月2日(月)～31日(火)：健康センター1階

10月10日(火) 午後2時～26日(木)：市役所1階ロビー

**内容** 乳房のセルフチェックの方法や女性の健康づくりについてのポスター掲示、パンフレット配布など

**問合せ** 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

### 10月31日(火)まで 特定健診の受診を

6月に、対象者へ書類を送りました。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した方には、書類を送付していません。受診を希望する方は、お問い合わせください。

※書類が届いた方でも、妊産婦、長期入院中の方などは受診できません。

職場の健康保険組合などに加入している方は、市の特定健診を受診できません。加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

10月31日(火)まで

指定医療機関

対象 40歳から74歳までで国民健康

骨粗しょう症検診

無料クーポン券のご

利用

40歳(令和5年4月1日時点)で

昨年度乳がん検診を未受診の方に、

乳がん検診を無料で受けられるクー

ポン券を6月に送付しました。

受診機関により予約締切日が異な

ります。早めに予約してください。

ピンクリボンキャンペーン

### 令和5年度 骨髄ドナー登録事業

あなたの行動で助かる命があります。骨髄ドナー登録にご協力をお願いいたします。

10月23日(月) 午後1時

30分～3時

多摩小平保健所

対象 18歳以上54歳以下の方

※詳しくは、ホームページをご覧ください。

定員 3人

内容 骨髄ドナー登録に関する説

明・採血(採血量は約2ミリの)

申込み 10月16日(月)までに、問

合せ先へ(先着順)

問合せ 日本骨髄バンク

多摩小平保健所 ☎042(450)3111

健康保険に加入している方

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

### 講演会 インターネット依存 正しく知って 上手に付き合おう

スマートフォンなどのデジタル機器を持つことで、インターネット依存が懸念されています。

インターネット依存とは何なのか、デジタル機器との付き合い方などについて、専門家から学んでみませんか。

10月28日(土) 午前10時

9時40分受付

健康センター

対象 市内在住・在勤・在学の方

※保育費あり(6か月以上、先着順)。

定員 ①70人、②30人

申込み 9月20日(水)から10月17日(火)までに、①は東京共同電子

申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)へ(先着順)、②は電話で健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

### 消費生活講座 食品表示、どうなってるの? 知って守る食の安心

食品表示の見方、意味や食品表示法の改正のポイントについて、東京都消費者啓発員の横田久美さんから学びます。

10月3日(火) 午前10時

9月21日(木)から、市民課へ(電子メール可、先着順) ☎042(346)9508、shiminsod@city.kodaira.jp

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

申込み 9月21日(木)から、市民課へ(電子メール可、先着順) ☎042(346)9508、shiminsod@city.kodaira.jp

中央公民館視聴覚室

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

申込み 9月21日(木)から、市民課へ(電子メール可、先着順) ☎042(346)9508、shiminsod@city.kodaira.jp

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

申込み 9月21日(木)から、市民課へ(電子メール可、先着順) ☎042(346)9508、shiminsod@city.kodaira.jp

中央公民館視聴覚室

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 40人

申込み 9月21日(木)から、市民課へ(電子メール可、先着順) ☎042(346)9508、shiminsod@city.kodaira.jp

### 乳幼児の教室・相談などの日程

とき	対象	持ち物	定員・申込み
10月6日(金) 午前9時30分～10時50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	たんぼぼカード(5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)	30組程度 9月20日(水)から10月3日(火)までに、問合せ先へ
10月20日(金) 離乳初期…午後1時30分から 離乳中期…午後2時30分から 離乳後期…午前9時45分から 離乳完了期…午前10時45分から 健康センター	市内在住で離乳食に関心のある方(下記参照)	母子健康手帳、筆記用具	各回12組 9月20日(水)から、問合せ先へ

※車での来場は、ご遠慮ください。 ※離乳初期(5～6か月ごろ)、離乳中期(7～8か月ごろ)、離乳後期(9～11か月ごろ)、離乳完了期(12～18か月頃ごろ)。

### 休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

日 程	予約受付時間	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8時45分～午後4時30分 ※電話予約のみ。	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～10時 ※電話予約のみ。	同上	同上	同上

※必ず事前に電話で予約してください(問い合わせの状況により、電話がつながりにくい場合があります)。 ※診療開始時間は、休日診療は午前9時から、準夜診療は午後7時30分からです。 ※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)

日 程	医療機関名	所在地	電話番号
9月23日(土・祝)	高村 歯科 医院	美園町1-28-2	042(341)6103
9月24日(日)	青木 歯科 クリニック	鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101	042(383)2648
10月1日(日)	三浦 歯科 クリニック	小川東町1-30-9 2階	042(345)5789

※受診の際は、事前に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

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