

10月 は 乳が ん 間

子ども向け
生活習慣病予防の
食 体 験

◆野菜たっぷり健康生活
毎日を元気に過ごすための野菜のとり方を、いっしょに考えてみませんか。

とき 10月11日・25日の日曜日 午前10時30分～正午(いずれも同じ内容)

ところ 健康センター

費用 無料

対象 小・中学生とその保護者

内容 △乳がんに関するポスター、資料の展示

▽乳がん視触診モデルの展示・体験

▽乳がん予防啓発グッズの配布

▽30歳以上の方向けの乳がん検診申込み受付(定員があるので申込み多数の場合は抽選)

※受診条件に合わない場合は、お断りすることがあります。

▽乳がん予防啓発グッズの配布



菜・主菜のバランスを知る方法) ①つくってみよう もみもみきゅうり(きゅうりの即席漬け)

担当 小平市栄養士連絡会(小平市立学校・健康課栄養士)

申込み 当日、会場へ

問合せ 学務課 ☎042(346)9571、健康課 ☎042(346)3700

健康づくり相談

保健師や管理栄養士が、健康づくりのアドバイスを行います。

とき ①11月4日(水) ②11月20日(金) ③12月21日(月)

※①・②は午前9時15分から、③は午後1時15分から。

ところ 健康センター

対象 市民で、健診・人間ドックの結果や健康づくりについて相談したい方

定員 ①:4人、②:③:各8人

持ち物 筆記用具、最近受けた健診・人間ドックの検

めることとなります。

※年金天引きを中止し、口座振替による納付に変更することもできます。

◆特定疾病療養受療証の申請

長寿医療制度に加入する前に、国民健康保険や会社の健康保険などで特定疾病療養受療証を持っていた方は、改めて申請が必要で

す。保険証が届いたら、早めに申請してください。さ

かのほつての適用はありませんので、ご注意ください。

75歳到達者の保険料は、

誕生日から翌年3月までの月数分を算定します。保

料の納付は原則、年金天引きですが、年金天引きが

開始されるまでは納付書で納

長寿医療制度(後期高齢者医療制度) 75歳の年齢到達者に 保険証などを送付

◆保険証の送付

長寿医療制度への加入は75歳の誕生日(一定の障がいがある場合は広域連合の認定を受けた日)からです。年度の途中で75歳になる方には、誕生日の前日までに長寿医療制度の保険証を

◆保険料額の通知

保険料額決定通知書および納入通知書は誕生日の翌月に送付します。

◆簡易書留で送付します

75歳の誕生日以降は、新しい保険証を病院などの窓口に掲示してください。



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
ステップアップ離乳食 10月21日(水) 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・4...午前10時から、10時20分から ※ステップごとに、各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
もぐもぐ教室(調理実習) 10月9日(金) 午前10時～正午 受付...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、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんと参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員...各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
2歳児健診 10月23日(金)、11月20日(金) 受付...午後1時～1時15分	2歳～2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員...各30組(先着順) はがきに必要な事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※お断りする方には連絡をします。連絡のない方は、当日、会場へ。
5歳児健診 10月30日(金)、11月27日(金) 受付...午後1時15分～3時	5歳～5歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用・子ども用)、コップ	○月○日 ①乳幼児健診申込み ②お子さんの氏名(ふりがな) ③お子さんの生年月日 ④保護者の氏名 ⑤住所 ⑥電話番号

※会場は、健康センターです。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1...5・6か月児、ステップ2...7・8か月児、ステップ3...9か月～11か月児、ステップ4...1歳～1歳6か月児。

往復はがき(往信用裏面)

幼児歯科健診・相談 申込書

対象児の 氏名(ふりがな) 生年月日

保護者の 氏名(ふりがな) 住所 電話番号

※返信用表面には住所、氏名を記入してください。
※返信用裏面には何も記入しないでください。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町1-19-12) ☎042(346)3700

対象 市内在住の65歳以上の高齢者が家庭内で緊急事態に陥ったときにボタンの一つで東京消防庁に救護などを求めることができる消防型の高齢者緊急通報システムに加え、新たに民間型の高齢者緊急通報システムが始まります。

費用 無料
定員 10人
講師 けやきの郷職員(介護福祉士ほか)
申込み 地域包括支援センター1ヶやきの郷へ(電話可、先着順) ☎042(349)2321

講座と交流会
団塊世代に地域活動の担い手になってもらうため、能力開発・地域貢献など人生をテーマにした講義と交流会を行います。
とき 11月14日・28日、12月12日、平成22年1月23日

申込み 10月31日(土)までに、こだいらボランティアセンターへ(申込み多数の場合は抽選) ☎042(346)1424

査結果ほか
申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

3～4か月ごとに、歯科健診を受けることができます。
とき 火曜日(午後)、木曜日(午前)
ところ 健康センター
対象 1歳～4歳1か月未満のお子さん
担当 歯科医師、歯科衛生士
申込み 往復はがきに必要な事項(上図参照)を記入のうえ、問合せ先へ
お断りせしめます。

民間型の高齢者緊急通報システムを開始
高齢者が家庭内で緊急事態に陥ったときにボタンの一つで東京消防庁に救護などを求めることができる消防型の高齢者緊急通報システムに加え、新たに民間型の高齢者緊急通報システムが始まります。

家族介護教室
◆実践はじめての介護
とき 10月24日(土) 午前10時～11時30分
ところ 介護老人保健施設けやきの郷(小川町1-485)

◆コツをつかんでらくらく介護
とき 10月24日(土) 午前10時～正午
ところ 小川ホーム(小川西町2-35-2)
費用 無料
定員 30人
講師 小川ホーム職員
申込み 地域包括支援センター1小川ホームへ(電話可) ☎042(347)6033

日、2月13日・27日、3月13日・27日の土曜日 午後1時30分～4時30分
ところ 福祉会館
費用 3千円
対象 50歳から70歳までの市民
定員 25人
内容 豊かな定年後の人生設計と実践、充実した人生のために、地域社会での生きがい探求ほか
講師 NPO法人ふれあいアカデミー理事、中小企業診断士、キャリアカウンセラー
主催 社会福祉協議会、NPO法人ふれあいアカデミー

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
10月4日(日)	小平いりえクリニック	大沼町2-439	042(349)0131
	鷹取 医院	小川東町5-13-16 坂東ビル201号	042(345)1317
10月11日(日)	加賀美クリニック	小川東町5-5-1	042(341)0655
	エム・クリニック	花小金井1-29-5	042(451)6626
10月12日(月・祝)	ながしま脳神経・頭痛クリニック※	喜平町1-7-17	042(332)0232
	いとろ小児科	花小金井南町2-21-7	042(465)2288
10月18日(日)	湯川 医院	学園西町1-25-23	042(344)1118
	ちあきこどもクリニック	栄町2-10-6	042(349)2012

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
10月4日(日)	松本 歯科医院	小川町1-73-3 浅野屋ビル3階	042(344)8241
10月11日(日)	原口 歯科医院	栄町3-20-33 ティーコートさきB101	042(341)8878
10月12日(月・祝)	かしわぎ 歯科医院	小川町1-101-39	042(341)1184
10月18日(日)	本元 歯科医院	花小金井南町3-38-14	042(463)2901

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	科目	名称	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・内	小平市医師会 準夜応急診療所	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・相談

問合せ先	電話番号	受付時間
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

新型インフルエンザの相談

相談先	相談時間	電話番号
東京都多摩小平保健所	月曜～金曜日の午前9時～午後5時	042(450)3111
新型インフルエンザ相談センター	月曜～金曜日の午後5時～翌日の午前9時 土曜・日曜日、祝日(24時間)	0570(03)1203 ※IP電話、PHSからは03(5977)5638へ。