



健診・検診を受けませんか

次の①②③の健診・検診は、健康センター、東部・西部出張所、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(携帯電話からは紙面欄外のQRコード)

〇〇〇健診(検診)申込書

- 住所(〒187-)
小平市
- 氏名(ふりがな)
- 性別 男・女
- 生年月日(満 歳)
年 月 日
- 電話番号()
年 月 日

※①の検診を希望する場合は、希望日を記入。

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を学び、地域で生活している認知症の方や家族と一緒に見守っていきませんか。

とき 9月13日(火) 午後1時～2時30分
ところ 小平駅前町会集会所

費用 無料
定員 20人
申込み 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

日程の変更

気軽に元氣アップ 介護予防運動講座 (ほのほの館)

水曜日に行われている当講座は、参加人数が多数のため、開始時間を午後2時から3時からの2部制に変更します。都合の良い時間にお越しください。

また、9月7日(水)は、ほのほの館まつりのため、中止します。問合せ 高齢者支援課地域支援担当 ☎042(346)9539

成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

日程	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
9月6日(火) 小川西町公民館 午後1時15分～3時 までの指定する時間	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 直近の健診結果、健康手帳参加カード(お持ちの方)	定員…9人 電話または、健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
9月6日(火) 小川西町公民館 栄養講話 午後1時30分から 運動実技 午後2時45分から ※受付は開始20分前から。	市内在住の方	栄養講話…血管若返り(動脈硬化)、運動実技…肩こり・腰痛予防体操でこりをほぐそう 筆記用具、健康手帳・参加カード(初回参加時に発行)、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。

※費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
9月14日(水)・28日(水) 受付…午後0時15分～1時15分	平成28年5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 1歳6か月児…歯ブラシ 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	通知…健診日の前月の20日前後 ※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
9月1日(木)・15日(木) 受付…午後0時30分～1時15分	平成27年2月生まれ		
9月8日(木)・29日(木) 受付…午後0時30分～1時30分	平成25年8月生まれ		
9月30日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	平成23年9月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。
9月7日(水) 受付…午前9時30分～10時30分	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(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ
9月16日(金)・30日(金) 受付…午後2時～3時30分	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月～8か月)	母子健康手帳、BCG予診票	当日、会場へ

※会場は健康センター、費用は無料です。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)

※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でもご覧になれます。

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	042(346)3706 (左記診療時間内)
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)	学園東町1-12(健康センター内)	

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。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
8月21日(日)	平沢 歯科 医院	仲町187-7	042(345)5267
8月28日(日)	高村 歯科 医院	美園町1-28-2	042(341)6103
9月4日(日)	デンタルクリニックオカダ	小川東町1821-136	042(341)6138

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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

①乳がん検診

健康センター(検診車)で実施する乳がん検診です。とき 9月5日(月)～10日(土) 16日(金)・17日(土) ところ 健康センター

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出せば無料)
対象 40歳以上(昭和52年3月31日以前生まれ)の市内在住の女性
受診できない方 今年度すでに乳がん検診を申し込んだ
平成27年度に小平市の乳がん検診で乳房X線検査を受診した
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

②子宮頸がん検診

指定医療機関
費用 無料
対象 20歳以上(平成9年3月31日以前生まれ)で市内在住の女性
受診できない方 平成27年度に小

③成人歯科健診

平成29年2月28日(火)まで(申込み後、健診票が届いてから) ところ 市内指定医療機関
費用 無料
対象 20歳以上(平成9年3月31日以前生まれ)で市内在住の方
受診できない方 今年度申込みし

いいきい介護予防講座

基本2日間コース
いつでも自立した生活を送るために運動と口くう機能向上の基本を学びます。とき 9月13日・20日の火曜日 午後2時～3時30分 ところ 東部市民センター集会所

家族介護教室

介護の実践 口くうケアのポイントを学ぼう
高齢者の口くうケアにはポイントがあります。介護者が口くうケアを行う時の注意点を実習を交えて学びます。とき 9月15日(木) 午前10時～11時30分 ところ 中央公民館講座室2

元氣高齢者の食を考える シンポジウム

持ち物 歯ブラシ、手鏡、ポケットティッシュ
申込み 小平市地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691
とき 9月21日(水) 午後2時～4時30分 1時30分開場 ところ 東京都多摩小平保健所講堂(花小金井1-31-24)

元氣高齢者の食を考える

管理栄養士・栄養士の資格を持ち、高齢者支援を行っている方
対象 高齢者のフレイル予防に必要な栄養、たんぱく質を考える
講師 新開省二さん(東京都健康長寿医療センター研究所・社会科学研究所 研究員)

トレ体操

持ち物 筆記用具、飲み物
※運動の日は動きやすい服装でお越しください。
申込み 高齢者支援課地域支援担当 ☎042(346)9539