定

こだ健体操8人、

こだ健

内定対と分と 容員象ろ10き

各15人 市内在住の方

健康センター

日

午後の指定する時間

午前の指定する時間

午後の指定する時間

午後の指定する時間

健康センター

と き

ステップ1…午後1時30分からステップ2…午後2時30分からステップ3…午前9時45分から

ステップ 4 …午前10時45分から

11月30日 (火)

健康センター

11月9日 (火)

健康センター

11月15日 (月)

11月30日 (火)

健康センター

※対象は市内在住の方、車での来場はご遠慮ください。

11月5日(金)

11月19日(金)

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。

(年中無休)

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

小 林

2

そ 0

は

医療機関名

5 歯

午前9時~11時30分

ほのぼの館

時 30 11

分、 月12

午 前 11

嵵

疟

日(金)

午前9時

ス体操8人

飲**持ち**物、

フェイスタオル

参加カード(お持ちの方)

※初めての方を優先します。対象 市内在住の方ところ 小川西町公民館

~3時30分 1時45分受付

き

月16日 (火)

午後2時

おり、

減塩にチャレンジしてみまし 塩分計を使って自分の味覚を

成人健康教室・相談などの日程

関する個別相談

ちの方)

乳幼児の教室・相談などの日程

対

生後4か月~

4歳未満の乳

幼児と保護者

市内在住の方

(ステップこ

なる

※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…9~11か月児、ステップ4

(受付は10時15分まで)

科

歯 科 医 院 たかの台39-2

※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

美園町1-2-16

科 小川町 1-419-50

とに対象が異

(下記参照))

診療所

 $\mp 187 - 0043$ 

**申込み** 10

(電話可、

先着順) から、

センターへ

(先着順)

042

34

6

 $\exists$ 

(水

健 **7** 

申込み

月20日

水)

から、

医師による健康づくり相談

健康づくり相談 (保健師・

管理栄養士)

問合せ(申込み)

の

食

たんぽぽ広場

ステップアップ

乳

 $\Box$ 

10月24日 (日)

10月31日 (日)

11月3日(水·祝)

程

話

親と子の康相談)

346) 3701

ださい

※動きやす

い服装と靴で参加

してく

持ち物

筆

記用具、

**参加カード** 

お

問合せ(申込み)

し出し

栄養ミニ

一講話、

塩分計

貸

持ちの

方



とした体操です。

教室では、こだ健

と、全身のバランス能力向上を目的

こだ健体操は、

足・

腰の

筋力強化

塩

分

計

を

貸

U

出

し

だ

健

体

操

教

室

減塩チ

ヤ

体操またはこだ健イス体操、ストレ

ッチや筋力トレーニングをします。

ます。

簡単にできる減塩のこつをお伝えし

ませんか。ミニ講話では、今日から

自宅で気軽に塩分チェックしてみ

〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

内容・持ち物

内容…健康診断や人間ドックの結果

を基にした、主に生活習慣病予防に

持ち物…直近の健診や人間ドックの

結果、お薬手帳、参加カード(お持

## 令和3(2021).10.20

## のための介護のコツ 介護のプロが教える 家 族 介

護

教

室

市内在住で65歳以上

0)

方

尿蛋白

項目の

ごとなど、参加者同士で情報を共有 ~3時30分 ح 男性ならではの介護の悩みや 排泄などの介護を学びます。 き 月 24 日 (水) 午後2時 木

する男性 対 と 象 ろ 包括支援センター (先着順) ☎妣 (345) 0691 10 10 月人 20 日 市内在住で家族などを介護中央公民館講座室2 -中央センターへ1(水)から、地域

## お口の機能アップ教室

を保つための体操をお伝えします。お口の機能向上のこつやお口の健康 ※教室は、テレビ会議システム(ズ ながります。 かむ力、 上は、 で行います。 肺炎の予防や健康長寿につ 飲み込む力などの機能 教室では、歯科医師が 重

ط ∃ 後2時~3時30分 11月25日、 12 月 9 ラ日の木曜

男性介護者 子**申定対** メ**込** み員象 4 6 高齢者支援課へ(先着順) ☎42 9539, 件名に教室名を入力のうえ、 ルに住所、氏名、 11 月 5 日 金)

## 間ド 用 ック・脳ドック 費 を 補 助

利

八間ドック・

脳ドッ

対象者に補助 → 30 象 |歳以上で国民健康保険の加入 次のいずれかに該当する方 します 加入者

**持ち物** 

かるもの、人間ドック・脳ドッ

ます。

保険証、印鑑、振込口座が

合は、受診相当額まで補助します。

0

者

※1年度1回のみ。 ●検査項目 ②後期高齢者医療制度の

テロー ーコレステロール、 人間ドック ,血中脂質検査…中性脂肪、 血圧…収縮期 B M 〉身体計測…身長、 流 医 医 天 LDL―コレス Н Щ D 体

`血糖検査…空腹時血糖、 ·肝機能検査…GOT、 G P T ヘモグロ

定員・申込みほか

事前に問合せ先へ

事前に問合せ先へ

事前に問合せ先へ

定員・申込み

10月20日(水)

から11月1日

電話で問合せ

10月20日(水)

から、電話で

※保護者の方

は最少人数で

来所してくだ

電話番号

042 (347) 3680

042 (345) 5245

042 (343) 1814

さい。

問合せ先へ

(月)までに、

各回10組

先へ

(先着順)

(先着順)

(先着順)

定員…2人 事前に問合せ先へ

(先着順)

学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

持ち物

たんぽぽカード

参加時に配布)、

母子健康手帳(発

育の確認をしたい

母子健康手帳

(健康セン

(診療時間:午前9時~午後5時)

所 在 地

(4月以降の初回

⊠kaigoyobo@ クの利用費を までに、 年齡、電話 べての検査項目が含まてる易かい類※人間ドック・脳ドックそれぞれす 脳ドッ 助します。 …2万円 補助金額 ▽人間ドッ 受診料金が補助金額に満たない 人間ドックと脳ドックを両方受診 クを受診…1万円 尿検査…尿糖、 施で可とします。 糖検査はいずれ 部 M R ク > 頭部検査 (同時申請の Α れかの検査 れる場合に補 クまたは脳ド 頭

クの受診結果の写し ·領収書の写し、人間ドック・脳ド ①は保険年金課国民健康保険担 ②は保険年金課後期高齢者医 受診日の翌日 から1年以内

東部・西部出張所でも申請できま

>今年度、

職場などで次の検査項

次のすべてに該当する方

9529

は申請できません。 利用する方は申請できません。 年金課☎042

34

※治療を目的とした保険適用となる 保険料に滞納がある場合は申請でき ※国民健康保険税や後期高齢者医 検査は申請できません。 ません。納付後に申請してください。

者医療担当☎042 **2**042 (346) 9529, (346) 9538 後期高齢

(有料ごみ袋)

る40歳から74歳まで(昭和22年4月 き小平市国民健康保険に加入してい >令和3年4月1日以前から引き続 日~昭和57年3月31日生まれ

テロール

コレステロール、LDL―コレス

保険年金課国民健康保険

部

M

## 国民健康保険

で

b

定収集袋 診断結果を提出した方に、小平市 令和3年度に受診した職場の健 康診断 場 結果の提出を 受 診 た

を差し上げ しを問合せ先へ 、保険証、 令和4年3月31日

する方や人間ドック等利用費補助を※今年度、小平市の特定健診を受診 ※健診の受診日が前年度以前のも

>血中脂質検査…中性脂肪、HD.>血圧…収縮期血圧、拡張期血圧 を含む健康診 主、腹囲、 **査項目** В ▽身体計測…  $_{
m I}^{
m M}$ · 身

▽肝機能検査…G ビンA1c ▽血糖検査… Ġ T P 空腹時血糖、 Ŏ T G P T モグ

>尿検査…尿糖、 尿蛋

の連絡) >入居者の安否確認 緊急対応 1 1 9

実施で可とします。 ※血糖検査はいずれかの

検査項目

募集住宅 花小金井4丁目 **遥町5**— 小川西  $\mathcal{T}$ |町5丁目アパ パート (花小金

職場の健診結果の写

木

している 井 4 | みは不可) >自ら居住するため>>同居親族がいる いる 荏 屋所有者の申込 の住宅を必要と

長、 体 入居してご 高 活 齢 協 力 る 員を募 う方を見守る に

集

補助します。間取りや委託料など、家賃(共益費を除く)の半額を市が 家賃(共益費を除く)の半額を市が円程度)を市がお支払いするほか、

※生活協力員には委託料(月額10万▽世帯の所得が2百27万6千円以上

主な仕事 居住者の見守りなど (高齢者住宅)に家 活協力員は、 をします。 族で入居して、 内のシルバーピ

▽入居者同士のコミ だんらん室の管理・清掃 生活上の簡易な相 ユニティづくり 談

6

問合せ 高齢者で階)にあります。

高齢者支援課☎

042

34

支援課

(健康福祉事務センター

わせください。申込用紙は、高齢者

ムページをご覧になるか、お問い合詳しくは申込案内または小平市ホー

番通報、 親族へ

お

詫

一覧表の、すみれ皮ふ科クリニッフルエンザ予防接種」指定医療機関3面の、「高齢者対象 季節性イン 小川東町の誤りでした。

び ح 訂 正

-報こだいら令和3年10月1日号

## 6) 3700 **問合せ** 健康セン して訂正します。 小川東町の誤りでした。お詫び第二小川クリニックの所在地

タ

**7** 042 3

# 

※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。

歯

東京都による救急診療などの相談・案内		
	#7119 (携帯電話、PHS、プッシュ回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の
センター	042(521)2323(ダイヤル回線から)	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