

25歳から60歳までの方の 基本健康診査(集団方式)

申込みはお早めに

基本健康診査(集団) 申込書

1. 住所 小平市

2. 氏名 (ふりがな)

3. 性別 男 女

4. 生年月日 昭和 年 月 日 (満 歳)

5. 電話番号 () - ()

6. 希望日(未記入でもかまいません) 月 日

30日(月)・31日(火)、6月3日(金)・4日(土) ※健診指定日時は、健診票に記載して送付します。 ※希望者多数の場合は、希望日とおりにならないことがあります。

※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用紙でも申し込みます。

今年度から、今まで秋に実施していた25歳以上60歳までの方の基本健康診査(医療機関で受診する個別方式)は、集団方式に統合されました。これに伴い、集団方式の定員を大幅に増員しましたので、該当する方は、この機会に申し込んでください。

とき 5月14日(土)・16日(月)・17日(火)・20日(金)・21日(土)・23日(月)・24日(火)・27日(金)・28日(土)

費用 無料

対象 25歳以上60歳まで(昭和20年4月1日から昭和56年3月31日までの間に生まれた方)で市内に住民登録または外国人登録のある方

定員 4千8百人

内容 胸部X線撮影、診察、身体計測、検尿、血液検査など

申込み 4月14日(木)までに、はがきに必要な事項(右図参照)を記入のうえ、

平成17年度 春期

成人歯科健診申込み

とき 5月9日(月)・7月8日(金)

費用 無料

対象 40歳以上(昭和41年3月31日以前に生まれた方)で市内に住民登録または外国人登録のある方

※申込み後、受診日に市外へ転出していらっしゃる方は受診できません。

成人歯科健診 申込書

1. 氏名(ふりがな)

2. 性別 男・女

3. 生年月日 明・大・昭 年 月 日 (満 歳)

4. 住所(〒187-) 小平市

5. 電話番号 () - ()

平成17年度 春期

成人歯科健診申込み

とき 5月9日(月)・7月8日(金)

費用 無料

対象 40歳以上(昭和41年3月31日以前に生まれた方)で市内に住民登録または外国人登録のある方

※申込み後、受診日に市外へ転出していらっしゃる方は受診できません。

現在治療中の方、または基本健康診査と同じ内容の検査を受けている方は、受診はご遠慮ください。

肝炎ウイルス検診 (B型・C型)

基本健康診査受診時に、希望する方に実施します。

対象 ①平成18年3月31日までに、40歳・45歳・50歳・55歳・60歳になる方(節目検診)

②40歳以上で過去に肝機能異常の指摘を受けた方または大きな手術を受けたことなどがあり、定期的に肝機能検査を受けていない方(節目外検診)

③40歳以上で基本健康診査の結果、検査が必要と判断された方(二次検診)

※平成14年度・15年度・16年度に肝炎ウイルス検診を受けた方および現在肝炎(B型・C型)治療中の方は受診できません。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

女性ホルモンと更年期

年間5回シリウスで、女性特有の体や心の変化、かかりやすい病気について話します。

とき 4月26日(火)

女性の健康づくり

※検診票発送は4月下旬の予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

市立小・中学校 教育費の援助制度

◆援助の対象となる方

▽世帯の所得が基準額以下の方

▽平成16年度以降、次の要件に該当した方

①児童扶養手当(児童手当ではありません)を受けている

②市民税が非課税または減免

③国民年金保険料が免除

④国民健康保険税が減免または徴収猶予

▽その他、特別な事情があり、教育費でお困りの方

◆援助の内容

学用品費、学校給食費、校外活動費(遠足・移動教室など)、修学旅行費ほか申込み 申請書(学校または学務課にあります)に必ず

午前10時～正午

ところ 健康センター

費用 無料

定員 40人

内容 講話、乳房自己検診法の実習

※個別相談もできます。

講師 保健師、助産師

持ち物 健康手帳、筆記用具、バスタオル

※スポンなど動きやすい服装で参加してください。

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700

地域健康づくり 推進員による 体操・栄養教室

地域健康づくり推進員は、市長の依頼を受け、地域で健康づくりの活動を行っています。運動の苦手な方にも無理なく楽しくできる体操(トリム体操)と栄養

対象 市内在住の2歳～2歳6か月の幼児と保護者(初めての方を優先)

定員 20組

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 管理栄養士、保健師、保育士

持ち物 親子ともエプロン・三角きん(お子さんは代用品で可)、母子健康手帳

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3700

ふれあい食体験

簡単な楽しい親子クッキングを通して、「食育」のきっかけづくりをしませんか。

とき 4月22日(金)

午前10時～正午(受付は9時45分から)

ところ 健康センター

離乳食中期講習会

大人のメニューを基本とした、簡単にバランスのよい離乳食の調理実習です。

とき 4月26日(火)

午前10時～正午(受付は9時45分から)

ところ 健康センター

対象 市内在住の生後7

健康教室

◆エンジンョイ運動教室 心のリラックスで血圧ニコニコ

ストレッチと呼吸法で自律神経を調整しましょう。ストレスの多い方、初めての方にも安全な内容です。

とき 4月19日(火)

午後1時30分～3時45分

定員 40人

内容 運動前の健康チェック、講話、運動実践

講師 保健師、健康運動指導士

持ち物 健康手帳、水分補給用飲料、フェイスタオル

※運動のできる服装と靴で参加してください。

※運動前の健康チェックで体調の悪い場合は見学して

問合せ 健康課 ☎042(346)9641



参加ください。

とき 5月10日～31日の火曜日 午前10時～正午 全4回

ところ 大沼公民館

費用 無料

定員 30人

持ち物 運動靴、バスタオル、運動のできる服装ほか

申込み 4月22日(金)までに、問合せ先へ(先着順)

問合せ 健康課 ☎042(346)9641

休日応急診療医(内科・小児科)

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
4月10日(日)	午前9時～午後5時	岡循環器クリニック	学園東町1-3-12	042(346)5188
	午後5時～10時	佐藤小児科医院	花小金井南町3-28-15	0424(62)8114
		渡辺内科医院	鈴木町1-258-2	042(342)3517
4月17日(日)	午前9時～午後5時	浜田内科クリニック	花小金井南町1-18-25 NR花小金井駅前2階A	0424(51)5106
		宮村クリニック	学園西町2-13-37 カミデビル3階	042(342)5588
	午後5時～10時	八木メディカルクリニック	花小金井6-17-5	0424(60)3861

休日歯科応急診療医

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
4月10日(日)	午前9時～午後5時	武田歯科医院	花小金井5-481-9	0424(62)8625
4月17日(日)	午前9時～午後5時	平山歯科医院	花小金井4-39-10 本間ビル	0424(73)8066

平日準夜応急診療

日程	診療時間	医療機関名	所在地	電話番号
月曜～土曜日(祝日、年末年始を除く)	午後7時30分～10時30分	小平市医師会 平日準夜応急診療所	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

施設名	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
ひまわり情報センター-夜間休日診療案内	03(5272)0303	相談員受付・24時間

健康教室

◆ヘルシークッキング教室 無理なくできる減塩 減塩食の工夫や血管にやさしい食事のヒントを話します。

とき 4月20日(水)

午前9時30分～正午

定員 30人

内容 講話、調理実習

講師 管理栄養士、保健師

持ち物 健康手帳、エプロン、三角きん、ごはん茶わん、みぞ汁大さじ2杯程度(塩分測定希望者のみ)

共通

ところ 健康センター

費用 無料

※個別相談もできます。

※1日のみの参加も可。

申込み 健康センターへ ☎042(346)3700