成人歯科健診

3. 生年月日 明·大·昭

小平市

5. 電話番号

し込めます

険者証をお持ちの方に、新 期限が切れる介護保険被保

しい被保険者証をお送りし

●介護サービスを利用する

込用紙でも申

所

4. 住

ときは窓口では申込みでき

となりますので、破損・紛

ためには、市に要介護(支

定です。

※支払いは、

5月下旬の予

対

(65歳以上の方は、60歳以

介護サービスを利用する

援)認定の申請をして「介

失しないように保管してく

閉まっている

日など施設が

ます。被保険者証は介護サ

ービスを利用する際、必要

(土曜・日曜

ません)。

ださい。

●旧被保険者証は返却を

の認定が必要です。申請の

護や支援が必要である」と

際には被保険者証を提出し

旧被保険者証について

介護福祉課(健康福祉

てください。

申込書

(ふりがな)

年 月

( ₹187-

置いてある由

平成18年3月31日で有効

さい。なお、郵送などで返

却する場合は、問合せ先へ

センター) 642

(346)

東部·西部出張所、高齢者 福祉事務センター1階)、 うえ、障害者福祉課(健康

布場所

障害者福祉課

健康福祉事務センター1

福祉課医療係(市役所1階)

8701

健康福祉事務

9510

送付してください。

送

ます

問合せ 介護福祉課 (〒287

鑑、受給者カードを持参の 月~3月分の領収書と印 から10日(月)までに、1

き

3 月 27 日

月

か

ご

被保険者証

を

載された被保険者証を提示 事業者などへ認定結果の記

請求方法

4月3日 (月)

(18年度分の利用券を配布

献

助を受けている方に、平

してください。

動く市役所に

男・女

(満

歳)

事務センター

上階、東部·

部出張所、

な方や運動する機会がない

れ変わります。

運動が苦手

方も気軽に参加してくださ

## Jt=L

年3月31日以前に生まれた

対

象

40歳以上 (昭和42

可

# 継続したい方のために生ま 健

健康づくりビギナーコース(4月~6月分) 日程					
とき	内 容	申込み			
4月17日(月) 午前9時45分 ~正午	運動前の体調チェック 運動実技 正しいウォーキング法 を学ぼう 栄養<二講座 ダイエットについて①	健康センターへ <b>3</b> 042(346)3700			
5月19日(金) 午前9時45分 ~正午	運動前の体調チェック 運動実技 グリーンロードでウォ ーキング体験 栄養ミニ講座 ダイエットについて②	4月20日(木)から申込み開始、 健康センターへ			
6月12日(月) 午前9時45分 ~正午	運動前の体調チェック 運動実技 青竹エクササイズで全 身のコリをほぐそう 休養ミニ講座 健康づくりのため の休養について	5月22日(月)から申込み開始、 健康センターへ			

参加してくだ ※運動のでき 調チェックの ※運動前の る服装と靴で イスタオル

用飲料、フェ 具、水分補給 手帳、筆記用

※健診結果が要医療だった ③64歳以下の方 ②運動制限のない方 きる予定の方 方は、受診して、今後の対 心方法や運動制限の有無な

ビギナー 康 づ \_ | | < ス b

始めたい方や健康づくりを 平成18年度から年間11コ スに増え、健康づくりを ※5月19日(金)は、 ところ 日 健康センター 左表のとおり

市民

セ

Ξ

ナ

ル

スアッ

総合体育館。 用

持ち物 定以下の方 64 保健師ほか 管理栄養士、 運動指導士、 当 健康 ところ もに取り組み、検査値改善 日 を目指しましょう。 生活習慣改善に仲間とと (肥満・高脂血症 次の①~③すべて 健康センター 下表のとおり

どについてご確認のうえ、

申し込んでください

師 員

管理栄養士、 20 人

歯科

担

結果が高脂血症または肥満 ①平成17年9月以降の健診 だった方で、全日程参加で を満たす方 でに、健康センターへ 202 申込み 衛生士 運動指導士、保健師、 (346) 3700

親と子の健康相談 た h ぽ ぽ 広 場

お子さんの発育、

育児な

日 程

3月21日(火·祝)

3月26日(日)

4月2日(日)

程 日

程

3月21日(火·祝)

3月26日(日)

4月2日(日)

日

### ところ 7月8日(土) ح 平成18年度 春期 き 5月8日 用 市内指定医療機関

## 米

指導、 ※申込み後、受診日に市外 きません。 は外国人登録のある方 へ転出している方は受診で 力)<br />
で市内に住民登録また **員** 6百人 容問診、歯の検査 歯周病検査

※健康センター、健康福祉 のうえ問合せ先へ(電話不 要事項(右図参照)を記入 申込み 3月27日 (月) ま で(必着)に、はがきに必 問合せ 健康センター(IT 旬の予定です。 ※1人につき、はがき1枚 ※抽選で受診者を決定しま 187 0 0 4 3 ※検診票の発送は、4月下 で申し込んでください。 センターで公開で行います の午前10時~11時に、健康 J目19番12号) 3月31日(金)

事務センター1階)、高齢

者福祉課医療係(市役所1

く市役所へ返却してくだ

東部·西部出張所、

利用する際には、居宅介護

ている方が介護サービスを

また、すでに認定を受け

支援事業者・サービス提供

月

6) 3700 学園東町一

問合せ 健康センターな 動もあります。 結果、見学していただく運 (346) 3700 **8** 042 **3** 4 042 口积

ヘルスアップセミナー

・ハルスグラフセミノー 口性				
とき	内 容			
4月18日(火)午後1時30分~4時	生活習慣を変えよう(講話)、 個別相談			
4月25日(火)午後1時30分~4時	目標を考えよう(グループワーク)、運動実技			
5月9日(火)午後1時30分~4時	食事のアドバイス、運動実技			
5月16日(火)午前9時30分~正午	調理実習			
6月27日(火)午後1時30分~4時	歯科講話、運動実技			
7月25日(火)午後1時30分~4時	運動実技、振り返り(グループワーク)			

4月5日 (水) ま

乳幼児健康診査 日程					
健診名	対 象	健診日	持ち物		
3~4か月児 健康診査	平成17年12月生	4月12日(水)			
		4月26日(水)	<ul><li>母子健康手帳</li><li>健康保険証、印鑑</li></ul>		
	平成18年1月生	5月17日(水)	●アンケート用紙		
		5月31日(水)			
1歳6か月児 健康診査	平成16年9月生	4月6日(木)	●母子健康手帳		
		4月20日(木)	<ul><li>健康保険証、印鑑</li></ul>		
	平成16年10月生	5月10日(水)	●アンケート用紙		
		5月18日(木)	<b>・●</b> 歯ブラシとコップ		
3 歳 児健康診査	平成15年3月生	4月13日(木)	●母子健康手帳		
		4月27日(木)	●健康保険証、印鑑     ●アンケート用紙		
	平成15年4月生	5月11日(木)	(2種類) ●子どもの尿		
		5月25日(木)	●歯ブラシとコップ		

診療時間

午前9時~午後5時

午後5時~10時

診療時間

準夜応急診療

午後5時

診療時間

休日歯科応急診

医療機関

橋

医療機関名

サニーコート小平ビル歯科医院

٦

橋 学

ح

高

IJ

小平いりえクリニック

ク

佐藤小児科医院花小金井南町3-28-15

中山小児科医院 鈴木町1-30-20

なかじま歯科医院 花小金井1-12-5

ろ

と き	円 谷
4月18日(火)午後1時30分~4時	生活習慣を変えよう(講話)、 個別相談
4月25日(火)午後1時30分~4時	目標を考えよう(グループワーク)、運動実技
5月9日(火)午後1時30分~4時	食事のアドバイス、運動実技
5月16日(火)午前9時30分~正午	調理実習
6月27日(火)午後1時30分~4時	歯科講話、運動実技
7月25日(火)午後1時30分~4時	運動実技、振り返り(グループワーク)

対 象 ところ 時 30 分 受 持ち物 たんぽぽカード 未満の乳幼児とその保護者 父付)、母子健康手帳 (個別 (4月以降の初回参加時に 生後4か月~4歳 計測、個別相談 午前9時30分~10 健康センター

程

左表のとおり

康

診

査

042(341)5118

0424 (62) 8114

042 (322) 1231

電話番号

0424 (51) 3561

042 (346) 6990

電話番号

さい。 ところ ※車での来場はご遠慮くだ 用 健康センター

在

在

園 歯科 学園西町 2-13-37 カミデビル 2階 042(345)8181

院 学園西町 2-4-5

美園町 1-16-2

※診療受付時間は午後10時15分までです

所

科目

問合せ 健康センター (346) 3700

※いずれも当番医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、 電話・Lモ ード用ホームページでもご覧になれます。 助請求を

問合せ

障害者福祉課金02

(346) 9540

ので、ご注意ください。

分5円を補助します。 相談希望者のみ) 以につきガソリン税額相当 月55以を限度として、 1

問合せ 申込み (346) 3700健康センターな 当日、会場へ 幼 児

の紹介もしています。 す。保育士による親子遊び

ع

き

4月5日(水)

ど、保健師、管理栄養士、

歯科衛生士が相談に応じま

利 福祉タクシー利用料金の 用

福 祉 券 夕 の ク シ 配

布

ます。 るタクシー会社が利用でき 合せ

346) 9540 障害者福祉課☎02 問合せ

(346) 3700健康センター 7

愛の手帳 所1階) 持ち物 印鑑、利用者カー 階)、東部·西部出張所、 ※利用券は4月1日から、 高齢者福祉課医療係(市役 (若草色) は、4月1日以 平成17年度分の利用券 レンジ色に変わります。 身体障害者手帳または

月31日で終了します。4月

※軽油補助の経過措置は3

1日以降の給油分について

は補助の対象になりません

ので、ご注意ください。 利用券の裏面に記載のあ 主  $\mathcal{V}_{\circ}$ 

してください。 催

小平市献血推進協

※献血手帳のある方は持参

ります) より、献血をご遠慮いただ ※欧州への渡航・滞在歴に しくは問い合わせてくださ く場合もありますので、詳

ところ 午前10時~11時45分、 1時~3時30分 象 16歳~69歳の方 市役所1階ロビー 午後

3 月 28 日 火

力 に

協 血

を

降に献血経験のある方に限 紐 小 平 市 医 師 会 平日準夜応急診療所 月曜~土曜日 午後7時30分 学園東町 1 -19-12 小・内 042 (346) 3706 (健康センター内) (祝日、年末年始を除く) 10時30分 東京都実施の救急診療の問合せ 小平消防署 病院・診療所案内 042 (341) 0119 内 · 24時間 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

在

地