



10月は乳がん月間 40歳以上の女性 乳がん検診の 受診者を募集

①指定医療機関

とき 11月下旬、令和5年2月28日(火)

ところ 複十字病院(清瀬市)、一橋病院(小平市)、桜町病院(小金井市)、小金井つるかめクリニック(小金井市)

※一橋病院は、マンモグラフィ撮影後、別の日の木曜日に視診をします。桜町病院は、火曜・水曜・金曜日の午後のみです。

②健康センター

とき 11月29日(火)～12月2日(金)、令和5年1月6日(金)・7日(土)

共通

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医療機関に提出すれば無料)

対象 市内在住で40歳以上(昭和58年3月31日以前生まれ)

※国の指針で受診は2年に1回。受診できない方、精密検査を受け

減塩チャレンジ

塩分計の貸し出し

塩分計を使って自分の味覚を知り、減塩にチャレンジしてみませんか。ミニ講話では、今日から簡単にできる減塩のこつを伝えます。

とき 10月14日(金) 午前9時30分～10時30分、午前11時～正午

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

※初めての方を優先。

定員 各15人

内容 栄養ミニ講話、塩分計の貸し出し

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 9月20日(火)から、健康

て治療中または経過観察中
▽申込後に市外に転出した
▽胸部外傷で治療中
▽妊娠中・授乳中
▽豊胸手術を受けた
▽ペースメーカーや脳内チューブを装着している
※身体が不自由な方は、マンモグラフィ検査ができないことがあります。

内容

問診、視診、触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

※国の指針で、40歳代の方は二方向、50歳以上の方は一方向の撮影。

申込み 9月20日(火)から30日(金)まで(消印有効)に、はがき

※検診票は、11月中旬に発送する予定です。

役所1階ロビー

内容 乳房のセルフチェックの方法や、女性の健康づくりについてのポスター掲示、パンフレットなどの配付

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

ところ 健康センター

こだ健体操教室

運動不足を感じていませんか。家でも気軽にできるこだ健体操や筋トレで、足・腰の筋力アップや全身のバランス能力向上を目指しましょう。

とき 10月20日(木) 午前10時

申込み 9月20日(火)から、健康

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

定員 各15人

内容 こだ健体操15人、こだ健イ

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

定です。検診票が届いたら、①は予約してください。②は受診決定日にお越しください。
※30歳以上39歳以下の女性の乳がん検診は、令和5年1月31日(火)まで申し込みます。

④乳がん検診 無料クーポンのご利用

40歳(令和4年4月1日時点)で昨年度乳がん検診を未受診の方に、乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月に送付しました。

受診機関により予約締切日が異なります。早めに予約してください。

◆ピンクリボンキャンペーン
年々増えている乳がんは、早期発見で治る可能性が高いがんです。大切な命を守るために、乳がんの知識を深めましょう。健康センターと市役所で、女性のための健康づくりについての情報を展示します。

日程 10月3日(月)～31日(月) 健康センター

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 各15人

知的障がい者ガイドヘルパー養成研修

知的障がい者の外出に付き添う方を養成する講座です。

とき ①11月5日(土)・6日

申込み 9月20日(火)から、健康

センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

定員 20人

内容 講義、実習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者への理解)

持ち物 本人確認ができる書類(運転免許証、パスポート、健康保険証など)

女性対象 骨粗しょう症 検診

とき 11月19日(土)・21日(月) 午前9時～午後4時

ところ 健康センター

対象 左表に該当する女性
※妊娠中の方、骨粗しょう症の診断を受けている方、9月の骨粗しょう症検診を受診した方は受診できません。

定員 各50人

内容 X線による骨密度測定

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

骨粗しょう症検診対象者(女性のみ)

生年月日(年度末年齢)
昭和57年4月1日～昭和58年3月31日生まれ(40歳)
昭和52年4月1日～昭和53年3月31日生まれ(45歳)
昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生まれ(50歳)
昭和42年4月1日～昭和43年3月31日生まれ(55歳)
昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生まれ(60歳)
昭和32年4月1日～昭和33年3月31日生まれ(65歳)
昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生まれ(70歳)

骨粗しょう症検診申込書

1. 住所(〒187-)
小平市

2. 氏名(ふりがな)
昭和 年 月 日

3. 生年月日

4. 電話番号
希望日(いずれかに○)
・あり→第1希望 月 日
第2希望 月 日
・なし(いつでもよい)

5. 希望日(いずれかに○)
・あり→第1希望 月 日
第2希望 月 日
・なし(いつでもよい)
※受付時間の指定はできません。

高齢者向け スマートフォン 体験会

スマートフォンをお使いでない方や操作に慣れない方が、楽しみながらスマートフォンや各種アプリの活用を体験できます。

申込み 各開催日の一週間前までに、電話またはファクシミリでお住いの市区町村、氏名(フリガナ)、年齢、性別、電話番号、ファクシミリ番号(お持ちの方)、希望日時・会場(①～④)、スマートフォン所持の有無を問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)

※受講の際に配慮が必要な方は、申込み時にお伝えください。

問合せ スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎03(5348)2735 (平日の午前9時～午後5時)、FAX 03(5348)2731

主 催 東京都デジタルサービス局

乳幼児の教室・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込み
たんぽぽ広場(親と子の健康相談) 10月7日(金) 午前9時～11時30分 東部市民センター	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)	30組程度 9月20日(火)から30日(金)までに、電話で問合せ先へ
ステップアップ離乳食(講話) 10月21日(金) 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 10月25日(火) ステップ1…午前9時45分から ステップ2…午前10時45分から 健康センター	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	各回10組 9月20日(火)から、電話で問合せ先へ ※保護者の方は最少人数で来所して下さい。

※車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…離乳食初期(5～6か月頃)、ステップ2…離乳食中期(7～8か月頃)、ステップ3…離乳食後期(9～11か月頃)、ステップ4…離乳食完了期(12～18か月頃)。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

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	学園東町1-19-12(健康センター内)	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)	同上	同上	同上

※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
9月23日(金・祝)	三木 歯科 医院	上水南町2-4-32	042(326)4970
9月25日(日)	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681

※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。

東京都による救急診療などの相談・案内

相談先	電話番号	内容
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

