日

程

表のとおり

健康センタ

※運動

前の体調チェックの

持健担定対費とこ物が当員象用る

6

程

3月14日 (水)·28日 (水)

受付…午後2時~3時30分

3月14日 (水)·28日 (水)

3月1日 (木)·15日 (木)

3月8日 (木)・22日 (木)

受付…午後1時~2時

3月23日(金)

3月7日 (水)

受付…午前9時30分

休日応急診療・準夜応急診療

程

日曜日、祝日、

月曜~日曜日

(年中無休)

年末年始

受付…午後1時15分

~1時30分

~ 1 時15分

~ 2 時30分

~10時30分

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。費用は無料です

診療時間

午後7時30分~

(受付は10時15分まで)

午後5時

10時30分

午前9時~

受付…午後 0 時30分

受付…午後 0 時30分

動実技を見学して

管理栄養士

医師

(内科医)、

保

健康手帳

(お持ち

問合せ(申込み)

礎を学ぶ2日間の実践教室

3月6日(火)

午後1時30分

市内在住の成り

~ 4 時

方のための健康づくりの基

脂質異常症を予防した

師指担定

当

保健師、 30人

導士、

管理栄養士、

042 **申 込み** 

(346) 3701

健康センター

7

(先着順)

346

込み

健康センター

BCG予防接種

3~4か月児

1歳6か月児

診

查

児

杳

児

健

たんぽぽ広場

親と子の

健康相談

休日応急診療

準夜応急診療

診 查

**食士、**看護 健康運動

さい。

る服装と靴で参加してくだ

運動のでき

の方)、

直近の健診や人間

ドックの結果ほか

とも出席できる方

69歳以下の2日間

いただく場合もあります

対費とこる



今から始める

日程

健康手帳、筆記用具、水分補給

用飲料、フェイスタオル、参加

健康手帳、筆記用具、エプロン、

三角巾、参加カード(お持ちの

方)、汁物など大さじ2杯程度

(塩分測定ご希望の方)

カード (お持ちの方)

★ニューで脂質異常症を予 ●ウォーキングとヘルシー

今から始める健康づくり教室

病予防に関する個別相談を

結果を基に、<br />

主に生活習慣

健康診断や人間ドックの

健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 2042 (346) 3701

持ち物

母子健康手帳、予診票

共通…母子健康手帳、

1歳6か月児…歯ブラ

3歳児…歯ブラシ、

コップ、子どもの尿

母子健康手帳、アンケ

ート用紙、歯ブラシ3

用・子ども用)、コップ

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)

(仕上げ用・保護者

シ、コップ

健康保険証、印鑑、

主な内容・テーマ 保健講話(脂質異常症

について)、運動実技

(エクササイズウォーキ

ングについて学ぼう)

※いずれも10分前から受付、2日間の教室です

き 3月9日

**金** 

乳幼児健診・相談などの日程

対 象

生後3~6

か月未満の乳児

平成23年

平成22年

平成21年

平成19年

2月生まれ

生後4か月

~4歳未満 の乳幼児と

保護者

2月生まれ

8月生まれ

11月生まれ

行います。

3月13日(火) 栄養講話(脂質異常症

午前9時30分を予防する食事の工

~正午 夫)、調理実習

午後1時~4時

健康センター



# 身の体や健康に目を向ける 女性 忙しくてなかなか自分自 のための健康づくり教室

健康運動指導士 保健師、

看護師

ところ

小川

西町公民館

午後1時3分~3時3分

て計測会を実施します。 ています。活動の一環とし

3月3日 (土)

講百無60料人

の方)、 持ち物 女性の健康週間

域で健康づくりの活動をし

ベンションホール

時間が取れない、 午前9時45分~正午 めの健康教室です。日頃の ストレッチでリラックスし れ、凝りをほぐすための 間をお過ごしくださ 3月5日 女性のた 月 午 前

申

加してください

定対費と 員象用ろ 9時30分受付 30 市内在住の女性 無料 健康センタ

先着順)。 (3歳

保健師による健康

※保育6人あります 導士によるストレッチ体操 己検診法など)、健康運動指 づくりミニ講話(乳がん自 

は、地域

、市長の依頼を受け、は地域健康づくり推進し 計測会 進

※動きやすい服装と靴で参 用飲料、フェイスタオル 筆記用具、 健康手帳 健康センター (34<sub>6</sub>) 、水分補 (お持) 問合せ (346) 370 民 定 貴 骨密度 40 市無 人民料 公 開

3701

(先着順) 込み

Ŧ

糖尿病ネットワー 北多摩北部医療圏 講 座 ク

き 3月4日  $\bigcirc$ 

ح

き

3月22日

(木

腰を鍛えて転倒予防

地員

ところ 東村山市市民ステ午後2時~4時 医師による

定員・申込みほか

通知…健診日の前月の20日前

※おおよそ1時間30分かかり

※都合の悪い方は、健康セン

通知…健診日の前月の20日前

定員…30組(先着) ※通知が届いたら電話申込

ターへご連絡ください。

当日、会場へ

**☎**042 (346) 3700 J

問合せ

後

後

み。

当日、会場へ

※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、携帯

在

学園東町1-19-12

(健康センター内)

地

電話番号

042 (346) 3706

電話でもご覧になれます。

**☆** 

申握内の**定対費** 込力 み測容 員象用 密度測定のみ先着順) ル 健康センター (骨密度測定 会場 体脂肪 7

八王子医療センター

-糖尿

容 員

体と頭を使

30

· 内分泌 · 代謝内科)

北多摩北部医療圏

講単内定

師体操

西宏子さん

淑宏さん(東京医科大学 運動療法の見える化…天

上の方

529

対 費

円内在住の65歳以無料

内科)

講座糖尿病・代謝・内分泌

(東京医科大学内科学第三

ところ

福祉会館4階小ホ

申込み当日、会場へ医療機能連携協議会 042 問 主病 合せ

# 介護予防運動講座

(343) 8260 治小平市 医師会 な

申込み 持ち物 加してください ※動きやすい服装と タオル、筆記用 運動指導士) 7 介護福祉課地域支 水分補給用飲 042 (346) 95

も一緒にワークショッ

いのある子もな

 $\langle \rangle$ 

楽しみましょう

## つた簡 (健康 自己負担限度額(年額)

	所得区分	国保+介護保険			
			70歳未満を含む場合		
	現役並み所得者(上位所得者)	67万円	126万円		
	一般	56万円	67万円		
	低所得者Ⅱ	31万円	34万円		
	低所得者 I	19万円	34刀円		
	※限度類は世帯単位です				

※限度額は世帯単位です。 ※高額療養費または高額介護サービス費として支給された金額は、 自己負担額から差し引いて計算します。 ※限度額を超えた金額が500円未満の場合は支給対象となりません。 ※低所得者Ⅰ・Ⅱとは、住民税非課税世帯などです。

交

演

劇

白梅学園

天学

で申平

ワ

П

ク

シ

3

ツ

医療費の自己負担額と介護 病院などの窓口で支払う 護 の世帯での年間合算額 へ申請してください。 該当する方は、問合せ先 戻しが受けられます。

問合せ 康保険係☎042 (346)

成22年8月~平成23年7 を超えた部分について払 月)が高額となった場合、 自己負担限度額(上表参照)

保険年金課国民健 9 対象 市内在住で、両日

校または特別支援学級に通う小学生、通常学級に通う小学生、通常学級に通う小学生、通常学級に通う小学生がいの種別は問いません。 ※障がいの種別は問いません。 ※未就学児の兄弟姉妹の参加はご相談ください。 主

市 催 白梅学園大学、 小

場合は氏名・年齢を記入の兄弟姉妹の参加を希望する場合は学級名)、未就学の 名・学年(特別支援学級の所・氏名・電話番号・学校シミリで、お子さんの住 込み 2月29日 (水) に、はがきまたはファク

午後2時~3時30分 ところ特別養護老人ホー を温かく見守りましょう。 ム小平健成苑多目的ホール いる認知症の方やその家族 識を学び、地域で生活して き 3月10日 (土) 無料

成 講

## 認知症に関する正しい知 座

## うえ、白梅学園大学小平市 連携事業事務局(〒181―8 )(申込み多数の場合は抽 70 小川町1-83 申込み 講定費 小平健成苑職日

ところ 日

白梅学園大学

 $\widehat{\exists}$ 

午後1時~4

5

時~4時 18

き

3 月 17 日

援センター小平健成苑へ 042 (451) 8813 (看護師、介護支援専門員) 小平市地域包括支

## 休日歯科応急診療医 (診療時間:午前9時~午後5時)

紐小平市医師会

応急診療所

日 程		医	療機	幾関	名		所	在	地	電話番	号
2月26日(日)	岩	間	歯	科	医	院	天神町 1 -21-1	天神町	「ミキマンション1階	042 (342) 8	188
3月4日(日)	内	藤	歯	科	医	院	小川町 1 -822			042 (347) 0	707

※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

大小的にの 6 次心の点の この 自民 米门						
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				

## 防するか…小田原雅人さん 性合併症をどのように予 ションサンパルネ2階コ ▽糖尿病性 午後2時~3時 30分

高 国民健康保険 額

介

合 療

サービス費の利用者負担額

市内在住で、両日

FAX 042 (346) 565

問合せ

障害者福祉課 642

(346) 9542

認知症サポータ

2