



女性の健康週間

女性のための健康づくり教室

忙しくてなかなか自分自身の体や健康に目を向ける時間が取れない、女性のため健康教室です。日頃の疲れ、凝りをほぐすためのストレッチでリラックスした時間をお過ごしください。

とき 3月5日(月) 午前9時45分〜正午 午前9時30分受付

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の女性

定員 30人

※保育6人あります(3歳以上、先着順)。

内容 保健師による健康づくりミニ講話(乳がん自己検診法など)、健康運動指導士によるストレッチ体操

今から始める健康づくり教室

ウオーキングとヘルシーメニューで脂質異常症を予防しよう

脂質異常症を予防したい方のため健康づくりの基礎を学ぶ2日間の実践教室です。

日程 下表のとおり

ところ 健康センター

費用 無料

対象 69歳以下の2日間とも出席できる方

定員 30人

担当 保健師、健康運動指導士、管理栄養士、看護師

申し込み 健康センターへ ☎042(346)3701

地域健康づくり推進員による計測会

地域健康づくり推進員は、市長の依頼を受け、地

とき 3月4日(日) 午後2時〜4時

ところ 東村山市民ステ

北多摩北部医療圏

糖尿病ネットワーク

都民公開講座

費用 無料

対象 市民

定員 40人(骨密度測定のみ)

内容 骨密度・体脂肪・握力測定

申し込み 当日、会場へ(骨密度測定のみ先着順)

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

申し込み 健康センターへ ☎042(346)3701

医師による健康づくり相談

健康診断や人間ドックの結果を基に、主に生活習慣病予防に関する個別相談を行います。

とき 3月9日(金) 午後1時〜4時

ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の成人

定員 6人

担当 医師(内科医)、保健師、管理栄養士

持ち物 健康手帳(お持ちの方)、直近の健診や人間ドックの結果ほか

申し込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

Table with columns: 日程, 対象, 持ち物, 定員・申込みほか. Rows include BCG予防接種, 3~4か月児健康診査, 1歳6か月児健康診査, 3歳児健康診査, 5歳児歯科健診, たんぼぼ広場(親と子の健康相談).

※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。

休日応急診療・準夜応急診療

※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、携帯電話でもご覧になれます。

Table with columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Rows include 休日応急診療, 準夜応急診療.

休日歯科応急診療医 (診療時間: 午前9時~午後5時)

Table with columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows include 2月26日(日) 岩間歯科医院, 3月4日(日) 内藤歯科医院.

※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

Table with columns: 名称, 電話番号, 内容. Rows include 東京消防庁救急相談センター, 小平消防署 病院・診療所案内, 東京都医療機関案内サービス(ひまわり).

介護予防運動講座

足、腰を鍛えて転倒予防

とき 3月22日(木)

ところ 福祉会館4階小ホール

費用 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人

内容 体と頭を使った簡単な体操

講師 西宏子さん(健康運動指導士)

持ち物 水分補給用飲料、タオル、筆記用具

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申し込み 介護福祉課地域支援係 ☎042(346)9539

自己負担限度額(年額)

Table with columns: 所得区分, 国保+介護保険, 70~74歳, 70歳未満を含む場合. Rows include 現役並み所得者(上位所得者), 一般, 低所得者II, 低所得者I.

※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。

国民健康保険 高額介護 合算療養費

病院などの窓口で支払う医療費の自己負担額と介護

サービス費の利用者負担額の世帯での年間合算額(平成22年8月~平成23年7月)が高額となった場合、自己負担限度額(上表参照)を超えた部分について払い戻しが受けられます。

該当する方は、問合せ先へ申請してください。

問合せ 保険年金課国民健康保険係 ☎042(346)9529

申し込み 2月29日(水)までに、はがきまたはフアクシミリで、お子さんの住所・氏名・電話番号・学校名・学年(特別支援学級の場合は学級名)、未就学の兄弟姉妹の参加を希望する場合は氏名・年齢を記入のうえ、白梅学園大学小平市連携事業事務局(〒187-8570 小川町1-830)へ(申込み多数の場合は抽選、 FAX 042(346)5652へ)

問合せ 障害者福祉課 ☎042(346)9542

認知症サポーター養成講座

認知症に関する正しい知識を学び、地域で生活している認知症の方やその家族を温かく見守りましょう。

とき 3月10日(土) 午後2時~3時30分

ところ 特別養護老人ホーム小平健成苑多目的ホール

費用 無料

定員 25人

講師 小平健成苑職員(看護師、介護支援専門員)

申し込み 小平市地域包括支援センター小平健成苑 ☎042(451)8813

申し込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701