



麻しん風しん 混合予防接種 (第2期～4期)はお済みですか

接種期限 3月31日(日)まで
指定医療機関
費用 無料

対象 第2期：平成18年4月2日～平成19年4月1日生まれ
第3期：平成11年4月2日～平成12年4月1日生まれ(中学1年生)
第4期：平成6年4月2日～平成7年4月1日生まれ(高校3年生相当)

※期限以降の接種は任意接種となり、有料です。

寝たきり高齢者などに 障害者控除が 適用されます

6か月以上寝たきり、または認知症などで複雑な介護を要し、日常生活に支障のある65歳以上の方は「障害者手帳等の交付を受けた方」に準ずるものとして、福祉事務所の認定が受けられます。

納税者本人または被扶養者が認定を受けると、所得税・住民税の障害者控除が適用されます。

申請窓口 高齢者福祉課(健康福祉事務センター2階)
問合せ 高齢者福祉課 ☎042(346)9642

ヘルプカードを ご活用ください

緊急時や外出先で、何か困ったときに自分から助けを求めたいことができなかったことはありませんか。いざというときに、ヘルプカードを持っていると、コミュニケーションの苦手な方でも、周囲の方にお手伝いをしてもらうことができます。

※対象者には、昨年4月に予診票を送付済みですが、転入した方や紛失した方などは、母子健康手帳を用意し、問合せ先へご連絡ください。
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

歯科医療連携 推進事業講演会 いきいき、健口体操

とき 2月7日(木) 午後2時30分から
ところ 小川西町中宿地域センター 第一集会室
費用 無料
内容 健康な体づくりの第一歩である口についての講話、口の体操

講師 土居明子さん(歯科衛生士) 主催 小平市歯科医師会、小平市

認知症介護家族支援会

認知症など的高齢者を介護するうえで、同じ立場や経験した方との話を通して、思いや悩みを共有し、心の励みになるような場を提供すること、家族を支援します。
とき 2月27日(水) 午後2時～3時30分
ところ 特別養護老人ホーム小平健康苑

費用 無料
対象 家族などの介護にお悩みの方
定員 20人
協力 認知症と介護を考える会

申込み 小平市地域包括支援センター 小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

成人健康教室・相談などの日程

教室・相談名	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
栄養・運動教室	2月19日(火) 1回目…午後1時45分から 2回目…午後2時45分から (各45分) ※受付はそれぞれの開始15分前から ※栄養と運動の両方に参加する方は1回目の時間までにお越しください。	市内在住の方	☑ 栄養(効果的に血圧を下げる食事(血圧予防)、運動(ごろね体操でストレッチ)) ☑ 筆記用具、健康手帳、参加カード(初回参加時に発行)、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ ※治療中の方は主治医の許可を得てください。 ※当日血圧が高めの方は、運動を遠慮していただくことがあります。
健診結果なるほど教室	2月22日(金) 午後2時～4時 ※受付は開始30分前から。	今年度健診や人間ドックなどを受診した市民	☑ 高血圧、脂質異常、糖尿病などの基本的な生活習慣病に関する生活習慣改善のポイントの集団講話	定員…25人 電話または健康センター窓口へ(要予約)

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
ステップアップ 離乳食	2月20日(水) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3…午前10時から ステップ4…午前10時20分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳 当日、会場へ
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習)	2月22日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加する方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方) 定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

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
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)			

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
2月10日(日)	小池 歯科 医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211
2月11日(月・祝)	三浦 歯科 医院	小川町2-1337-1 第1サンローズ1階	042(347)0150
2月17日(日)	広野 歯科 医院	鈴木町2-205	042(462)6213

※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

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

申込み 当日、会場へ(先着順) 問合せ 健康課 ☎042(346)9641

申込み 健康センターへ(電話可、要予約) ☎042(346)3701

健康運動指導士 持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
※動きやすい服装と靴で参加してください。
申込み 健康センターへ(電話可、要予約) ☎042(346)3701

持ち物 エプロン、三角巾、母子健康手帳
※お子さんを連れての参加は、ご遠慮ください。
申込み 健康センターへ ☎042(346)3701

(要予約) ☎042(346)3700

健康づくり講演会 心の健康づくりは 笑いかから
笑いにはストレスを解消し、体の免疫力を高める効果があります。講演では笑い気功や、笑い体操も行います。笑いをつけてストレスを吹き飛ばしましょう。
とき 2月26日(火) 午後2時～4時 1時40分受付
ところ 健康センター
費用 無料
対象 市内在住の方
定員 50人
講師 神原泰三さん(笑い気功協会代表)
担当 保健師、看護師
持ち物 健康手帳(お持ちの方)、筆記用具

◆リンパマッサージとハーブティーで疲れを癒しましょう
子育て世代や、日頃の疲れを解消したい方のための教室です。リンパマッサージや骨盤のゆがみを調整する運動、お茶の試飲もあります。
とき 3月1日(金) 午前9時30分～正午
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10人あります(2歳以上(2歳未満は要相談)。先着順)。
内容 健康づくりミニ講話(各グループ)、リンパの流れを良くする体操と骨盤体操、ハーブティーの試飲
担当 保健師、看護師、栄養士、

健康づくりミニ講話(各グループ)のポイントも学びます。
初期の離乳食のボイラも学びます。
とき 3月5日(火) 午前10時～正午 午前9時45分受付
ところ 健康センター
費用 無料
対象 市内在住の妊娠5か月～7か月の妊婦
定員 30人
内容 講話、調理実習、個別相談
担当 管理栄養士、保健師

簡単でおいしい妊娠中の食事と一緒に楽しく作ります。
初期の離乳食のボイラも学びます。
とき 3月5日(火) 午前10時～正午 午前9時45分受付
ところ 健康センター
費用 無料
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 各20人
内容 AED(自動体外式除細動器)の使用法と心肺蘇生法
※当日は、動きやすい服装で参加してください(スカート不可)。
※災害発生時には、中止する場合があります。
講師 小平消防署職員
申込み 電話で、健康センターへ

◆調理のコツと科学 食材の調理による変化について
管理栄養士、栄養士の資格を生かして、地域の健康づくりのために活動してみませんか。
とき 2月15日(金) 午前10時～正午
ところ 多摩小平保健所
対象 管理栄養士または栄養士の資格を有し、現在、管理栄養士または栄養士として常勤の職に就いていない方
講師 香西みどりさん(国立大学法人お茶の水女子大学大学院人間文化創成科学研究科教授)
申込み 2月8日(金)までに、電話またはファクシミリで多摩小平保健所生活環境安全課保健栄養係 ☎042(450)3111、FAX 042(450)3261

在宅栄養士研修会