



**胸部 (肺がん・結核) 健診**

日程 下表のとおり  
費用 無料  
対象 市内在住の40歳以上(昭和49年3月31日以前生まれ)の方  
※職場などで受診する機会のある方を除く。  
※妊娠中または妊娠している可能性がある方は、受診できません。  
※平成25年6・7月の胸部健診を受けた方は受診できません。  
内容 胸部X線間接撮影  
※問診により、かくたん細胞診検査(1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が4百以上で、たんの出る方など)を行う場合があります。  
※かくたん細胞診検査のみを行うことはできません。  
※なるべく金属やプラスチックのボタンなどの肌着を着用して来て下さい。  
持ち物 健康手帳  
※お持ちでない方には、会場でお渡しします。

とき	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
9月21日(土)	健康センター	
9月24日(火)	上宿公民館	上水南公民館
9月25日(水)	西部市民センター (小川西町公民館)	
9月27日(金)	大沼公民館	花小金井北地域センター
10月2日(水)	東部市民センター	
10月4日(金)	津田公民館	鈴木地域センター
10月5日(土)	健康センター	

※健康センターで実施する日の午前中は混雑が予想されます。※車でのご来場はご遠慮ください。

### 10月から使用する

### 国民健康保険

### 被保険者証を送付

現在お使いの国民健康保険被保険者証(保険証)の有効期限は、9月30日までです。10月から使用する保険証は9月中旬以降に「簡易書留郵便」で、世帯主宛てに加入者全員分をまとめて送付します。希望により、保険年金課(市役所1階)で窓口交付を選ぶこともできます。

◆簡易書留郵便による交付  
簡易書留郵便は、郵便局員から直接手渡しされます。受け取りの際には受領印が必要です。  
不在の場合、保険証は郵便局に持

ち帰るので、ご自身で郵便局に連絡をして受け取っていただくようになります。

◆窓口での交付  
窓口で交付を希望する方は、電話で申込みをしてください。  
電話受付期間 9月6日(金)まで  
午前8時30分～午後5時  
受取期間 9月17日(火)～27日(金)  
受取人 世帯主または世帯員(加入者全員の受け取り)  
持ち物 現在の保険証、本人が確認できるもの(運転免許証、パスポート、写真付き住民カードなど)  
問合せ 保険年金課国民健康保険係 ☎042(346)9529

### ハローベビークラス (両親学級)

妊娠・出産・育児を学ぶ教室です。日程 ①9月13日(金)：分娩経過・母乳育児の話、グループワーク、妊婦体操  
②9月20日(金)：栄養・歯科の話、ブラッシング、OBとの交流会

### 成人健康教室・相談などの日程

とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
10月28日(月) 午後1時～3時の指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から	市内在住の成人	血管年齢・血圧・骨密度・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談、運動講座	計測相談会
9月17日(火) 午後1時45分から ※受付は開始時間20分前。 ※栄養か運動どちらか一方のみに参加する方は2時45分からの参加でも可。	市内在住の方	栄養(なぜ野菜が必要か、野菜をたっぷり食べる工夫) 運動(腰痛予防体操) 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。	栄養・運動教室
10月8日(火) 午後1時～2時30分の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした医師・管理栄養士・保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳	医師による健康づくり相談

※会場は健康センター、費用は無料です。車でのご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
9月18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9時45分から ステップ4…午前10時45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 (ステップごとで対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	ステップアップ 離乳食
9月20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(赤ちゃんと参加する方のみ)、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)	もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習)
9月13日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	1歳8か月～2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン・三角巾(代用可)、母子健康手帳	かむかむ教室(幼児食講習会)

※会場は健康センター、費用は無料です。車でのご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か月～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

※いずれも午後1時15分～4時、1時受付。  
※1回のみ参加も可。  
問合 健康センター ☎042(346)4300  
43 学園東町一丁目19番12号  
042(346)3701

対 象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族  
定 員 各40人  
※保育はありません。  
担 当 保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士  
持 ち 物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給用飲料(各回共通)、バスタオル(①のみ)、歯ブラシ・コップ(②のみ)  
※①は動きやすい服装で参加してください。  
申 込 み 参加予定日の1週間前までに、はがきまたは申込用紙に参加希望日、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、出産予定日、出産経験の有無を記入のうえ、問合せ先へ  
※母子健康手帳の交付を受けた方は、母子子の保健バッグの中に申込用紙が入っています。

女性のリラックス教室  
◆東部市民センター出張教室 骨盤体操とストレッチで疲れを癒しましょう  
子育て世代の方など、日頃の疲れを解消したい方のための教室です。ストレスをためず健康的な毎日を過ごしましょう。  
とき 9月30日(月) 午前9時30分～正午 9時20分受付  
ところ 東部市民センター  
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、申込み多数の場合は抽選)。

いきいき認知症予防教室  
◆脳活性化のためのウォーキング教室(入門編)  
とき 9月26日(木) 午前10時～11時30分  
ところ 小川西町公民館1階学習室  
対 象 市内在住の65歳以上で、要介護要支援認定を受けておらず、認知症の診断を受けていない方  
定 員 50人  
内 容 仲間と一緒に、ウォーキングの会「小平わかばの会」

認知症介護 家族支援会  
とき 9月25日(水) 午後2時～3時30分  
ところ 小平市地域包括支援センター 多摩済生ケアセンター2階  
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家族の会「小平わかばの会」  
申 込 み 小平市地域包括支援センター ☎042(346)4980

歩塾 フラワーアレンジメント教室  
歩塾は、市内在住で身体に障がいのある方や家族を対象にした趣味講習会です。お手伝いして下さるボランティアも同時に募集します。  
とき 10月2日(日)30日の水曜日 午前11時～正午 全5回  
※1回のみ参加可。  
ところ あおぞら福祉センター(鈴木町一丁目47番地)  
費用 材料費各500円  
定 員 10人  
講 師 阿部由香さん(フラワーコーディネーター)  
申 込 み 9月13日(金)まで(土曜・日曜日を除く)の午前9時から午後5時までに、あおぞら福祉センターへ(先着順) ☎042(346)4980

### 休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合は042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧いただけます。

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	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)	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706

### 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8日(日)	みその歯科	美園町1-2-16	042(347)3680
9月15日(日)	グリーンプラザ歯科医院	美園町1-6-1 グリーンプラザ2階	042(341)8148
9月16日(月・祝)	中澤歯科医院	津田町3-40-12	042(341)0025

※車でのご越しの際は、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