



家族介護教室

◆介護者の負担が少ない介護方法
とき 3月13日(木) 午後1時30分～3時

ところ 介護老人保健施設げやきの郷
郷家族介護教室

費用 無料

定員 15人

講師 げやきの郷職員

申込み 小平市地域包括支援センター
1げやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

◆悪質業者は高齢者を狙っています
とき 3月15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

内容 高齢者を狙う悪質商法の手口、被害発見のポイント、被害発見時の対応ほか

講師 池田和子さん(全国消費者生活相談員協会)

申込み 小平市地域包括支援センター

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14日(金) 午後2時～3時30分

ところ 特別養護老人ホーム小川ホーム食堂

費用 無料

定員 25人

講師 小川ホーム職員

申込み 小平市地域包括支援センター
1小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

小平市歯科医師会 市民公開講座

◆お口元気に 歯つらつ体操
とき 3月18日(火) 午後1時30分～2時30分

ところ 福祉会館4階小ホール

費用 無料

定員 50人

内容 お口の体操、保健講話

講師 土居明子さん(歯科衛生士)

後援 小平市医師会、小平市歯科医師会

申込み 電話で、小平市歯科医師会へ(先着順) ☎042(343)8261

平成26年度 春期消化器がん検診 日程

検診日(男性・女性)	検診日(女性のみ)
4月 23日(木)・24日(木)・26日(土)・28日(月)・30日(水)	25日(金)
5月 2日(金)・7日(水)・8日(木)・9日(金)・14日(月)・15日(木)・16日(金)・17日(土)・19日(月)・20日(火)	1日(木)・13日(火)・21日(水)
6月 11日(木)・13日(金)・14日(土)・16日(月)・19日(木)・23日(月)・24日(火)・25日(水)・26日(木)	12日(木)・18日(水)・27日(金)
7月 1日(火)・3日(木)・4日(金)・9日(水)・10日(木)・11日(金)・15日(火)	8日(火)・14日(月)

※検診時間はいずれも午前中のみです。

平成26年度 春期 消化器がん検診

胃がん検診

費用 無料
対象 35歳以上(昭和55年3月31日以前に生まれた方)で市内在住の方

◆胃がん検診
定員 2千人
内容 X線撮影

受診できない方 ▼職場などで受診する機会がある
▼妊娠中または妊娠の可能性がある
▼胃がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象者で未受診の方を含む)
▼胃・十二指腸の病気で、治療中または経過観察中もしくは手術をした
▼過去に腸閉塞を起こした
▼肺の手術(肺切除、胸郭形成術など)をした

▼介助が必要(自分の力で立ってられない、両手で体重を支えられない、寝返りに時間がかかるなど)
▼肺炎を起こしやすい、飲み込む力が弱っている
▼透析をしている

▽過去にバリウムを服用し、アレルギーを起こしたことがある
▽体重が百20kg以上ある
※当日の問診の結果、受診をお断りする場合があります。

◆大腸がん検診
定員 2千5百人
内容 便の潜血反応検査

※容器(後日、自宅に送付)に便を採取し、健康センターへ持参。
受診できない方 ▼職場などで受診する機会がある
▼大腸がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象者で未受診の方も含む)
▼大腸の病気で、現在治療中または経過観察中
※大腸がん検診は、7月から平成27年2月末まで、特定健康診査、一般健康診査を実施する医療機関でも受診することができます。

— 共通 —
申込み 3月12日(水)まで(消印)

消化器がん検診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 性別 男 女
- 生年月日 明・大・昭 年 月 日
- 住所(〒187-小平市)
- 電話番号
- 希望する検診(○をつけてください)
1. 胃がん検診のみ
2. 大腸がん検診のみ
3. 胃がん検診と大腸がん検診
- 希望する日程 なし あり ()

※指定日時は、4月中旬に通知します。

有効)に、はがきに必要な事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)
※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。
※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙、東京電子自治体共同運営サービスのホームページからも申し込みます(携帯電話からは紙面欄外の二次元バーコードを読み取ってアクセス)。
※1日の受診者数には限りがあるため、希望の日程にならないことがあります。

成人健康教室・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

とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
3月17日(月) 午前9時45分から ※受付は開始20分前から。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は10時45分からの参加もできます。	市内在住の方	①栄養(転ばぬ先の食改善(骨粗しょう症予防)、運動(バランス運動で下肢を鍛えよう) ②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 ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できませんのでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。

※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

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

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
3月19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 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
3月14日(金) 午前10時～正午 受付…午前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	定員…親子20組(先着順)

※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。

平成26年度 子宮頸がん検診

次のいずれかの検診が選べます。
①東京都がん検診センター(府中市蔵台2-9-2)での検診
日程 右下表のとおり
定員 3百人
②小平・国分寺市の指定医療機関での検診
とき 5月1日(木)～平成27年2月28日(土)
定員 2千人

— 共通 —
費用 無料
対象 20歳以上(平成7年3月31日現在)

東京都がん検診センター(府中市) 子宮頸がん検診 日程

月	検診日
5月	1日(木)・9日(金)・13日(火)・16日(金)・19日(月)・20日(火)・28日(水)・30日(金)
6月	4日(水)・9日(月)・12日(木)・18日(水)・20日(金)・23日(月)・25日(水)・26日(木)
7月	2日(水)・3日(木)・11日(金)・14日(月)

※検診時間はいずれも午前中のみです。
※生理中は受診できません。また、日程決定後の変更はできません。
※日にちごとに定員がありますので、なるべく第3希望まで記入してください。
※東京都がん検診センターの募集は春期のみです。

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。問合せは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	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
3月9日(日)	なお歯科クリニック	花小金井4-33-5 TNホワイトビル1階	042(444)1788
3月16日(日)	米満歯科医院	花小金井1-20-1	042(469)6480

※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

相談先	連絡先	対応内容
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

子宮頸がん検診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 住所(〒187-小平市)
- 電話番号
- 生年月日 大・昭・平 年 月 日
- 希望検診場所(下記のいずれかを記入)
①東京都がん検診センター(府中市)での検診を希望
※①を希望する場合、希望日を記入してください。
第1希望 月 日
第2希望 月 日
第3希望 月 日
②小平市・国分寺市の指定医療機関での検診を希望

(金)まで(消印有効)に、はがきに必要な事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)を記入してください。

▽以前に精密検査を受け、現在医療機関で治療中および経過観察中
▽申込み後に市外へ転出した
検査内容 問診、視診内診、細胞診
申込み ①は3月12日(水)まで(消印有効)に、②は平成27年1月30日042(346)3700

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700