



# 平成28年度 乳がん検診

◆30歳以上40歳未満の市内在住の女性(昭和52年4月1日〜昭和62年3月31日生まれ)

とき 6月1日(水)〜平成29年2月28日(火)

場所 市内指定医療機関

費用 無料

内容 問診、視診、触診

申込み 平成29年1月31日(火)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

◆40歳以上の市内在住の女性(昭和52年3月31日以前生まれ)

日程 下表のとおり

※7月・8月の健康センター(検診車)での検診は、市報5月5日号(予定)でご案内します。

費用 1千円(生活保護受給者は受診時に生活保護受給証明書を提出すれば無料)

※国の指針で受診は2年に1回。内容 問診、視診、触診、乳房X線検査(マンモグラフィ検査) ※国の指針で、40歳代の方は2方向、50歳以上の方は1方向の撮影。 ※日程表から希望の医療機関を第3

## 乳がん検診日程 (40歳以上の方)

とき	検診医療機関	定員
6月上旬〜平成29年2月28日(火)	複十字病院(清瀬市)	800人
	一橋病院(小平市)	400人
	桜町病院(小金井市)	300人
	公立昭和病院(小平市)	400人
	小金井つかめクリニック(小金井市)	800人

※一橋病院はマンモグラフィ撮影後、視触診を別の日にを行います。 ※桜町病院は火曜・水曜・金曜日の午後のみ、公立昭和病院は火曜・水曜日の午後のみ検診を行います。

## 乳がん検診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 住所(〒187- 小平市)
- 電話番号
- 生年月日 大正・昭和 年月日(満 歳)
- 希望の医療機関名 40歳以上の方のみ必ず記入してください。 第1希望 第2希望 第3希望

## 共通

希望まで記入してください。申込み 4月28日(木)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順) ※妊娠中、授乳中の方は申込みできません。

## 病気の予防や健康維持のために

25歳から 39歳までの方 健康診査

とき 7月1日(金)〜平成29年2月28日(火)

場所 指定医療機関

費用 無料

対象 25歳から39歳まで(昭和52年4月1日〜平成29年3月31日生まれ)の市内在住の方

内容 診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

申込み 平成29年2月17日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可) ※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または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。 ※Rコードを読み取ってアクセス。 ※受診に必要な書類は6月下旬から順次発送する予定です。 ※40歳以上で4月1日以前から国民健康保険に加入している方、後期高齢者医療制度に加入している方には、6月下旬に受診に必要な書類を送付する予定です。

## 25歳〜39歳の健康診査申込み

- 住所(〒187- 小平市)
- 氏名(ふりがな)
- 性別 男・女
- 生年月日 昭和・平成 年月日( 歳)
- 電話番号 ( )

## 男性の料理教室

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習(3日間)の教室です。

とき 5月31日〜6月14日の火曜日(6月21日、7月12日を除く)

日時 午前10時〜11時30分(5月10日、7月5日は正午まで) 小川公民館

午後2時〜3時30分(5月10日、7月5日は4時まで) 福祉会館

20分受付

場所 健康センター4階視聴覚室

費用 無料

対象 市内在住の男性

※初めて参加の方を優先します。

定員 30人

内容 保健講話、栄養講話、調理実習、個別相談(希望の方)

講師 藤川陽一さん(介護予防運動指導者)

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539



## 認知症予防講座

◆目・脳・体いきいき教室

日程 5月10日〜7月19日の火曜日(6月21日、7月12日を除く)

午前10時〜11時30分(5月10日、7月5日は正午まで) 小川公民館

午後2時〜3時30分(5月10日、7月5日は4時まで) 福祉会館

費用 無料

対象 市内在住で要介護・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65歳以上の方

※初めて参加の方を優先します。

定員 各30人

講師 藤川陽一さん(介護予防運動指導者)

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

## いきいき 介護予防講座

◆しつかり4日間コース

とき 5月9日〜30日の月曜日

午後2時〜3時30分

場所 東部市民センター集会所

費用 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 30人

内容 1日目・3日目:お口の健康についての話、口くち体操ほか

2日目・4日目:転倒防止、脳トレ体操ほか

持ち物 筆記用具、水分補給用飲料

※1日・3日目はふだん使っている歯ブラシ、手鏡もお持ちください。

※運動の日は動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課地域支援担当へ ☎042(346)9539

## 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
5月16日(月) 午前9時15分〜11時の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士、保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳、参加カード(初回参加時に発行)	定員...4人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
5月16日(月) 午前9時30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午前10時45分からの参加もできます。	市内在住の方	栄養講話(食事バランス(入門編)、運動実技(ヨガ・ストレッチで身体スッキリ)) 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、会場へただし保育(定員10人、1歳6か月以上)希望の方は電話または健康センター窓口へ(先着順) ※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
3〜4か月児健康診査 5月11日(水)・25日(水) 受付...午後0時15分〜1時15分	平成28年1月生まれ	共通...母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知...健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査 5月19日(木)・6月2日(木) 受付...午後0時30分〜1時15分	平成26年10月生まれ	1歳6か月児...歯ブラシ	※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査 5月12日(木)・26日(木) 受付...午後0時30分〜1時30分	平成25年4月生まれ	3歳児...歯ブラシとコップ、子どもの尿	
5歳児健康診査 5月27日(金) 受付...午後1時15分〜2時30分	平成23年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知...健診日の前月の20日前後 定員...30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。
たんぽぽ広場(親と子の健康相談) 5月13日(金) 受付...午前9時30分〜10時30分 東部市民センター	生後4か月〜4歳未満の乳幼児と保護者	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)	当日、会場へ ※出張のため、保育士による手遊びはありません。 ※身長計測は100cmまでです。
かむかむ教室(幼児食講習会) 5月13日(金) 午前10時〜正午 受付...午前9時45分から	1歳8か月〜3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)
5月のBCG集団予防接種 5月6日(金)・20日(金) 受付...午後2時〜3時30分	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月〜8か月)	母子健康手帳、BCG予防票	当日、会場へ

※日程欄に記載のな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。

## 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(左記診療時間内)
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)			

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

## 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
4月24日(日)	広野歯科医院	鈴木町2-205	042(462)6213
4月29日(金・祝)	岡田歯科医院	小川町2-1862-11	042(345)0645
5月1日(日)	小川歯科診療所	小川西町4-8-3	042(341)0656
5月3日(火・祝)	青木歯科クリニック	鈴木町2-846-29 ロイヤルガーデン101	042(383)2648
5月4日(水・祝)	一橋学園歯科	学園東町3-7-35	042(345)8181
5月5日(木・祝)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707

※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