



# 熱中症を 予防しましょう

熱中症は適切な予防をすれば防ぐことができます。

特に、熱中症への注意が必要な高齢者、障がい者や子どもは、周囲が協力して注意深く見守るようしましょう。

## 熱中症の予防方法

- 熱中症の予防には、水分補給、暑さを避けること、日頃の健康管理が大切です。
- ▽のどの渇きを感じなくても、水分・塩分をこまめに補給する
- ▽気温が高い日や湿度の高い日には、決して無理な節電はせず、適度に扇風機やエアコンを使用する
- ▽暑い場所での長時間の運動や作業は避ける
- ▽通気性の良い服を着て、外出時には帽子や日傘を使用する
- ▽栄養や睡眠を十分にとり、体調の悪いときには無理をしないように注意する

## 環境省熱中症

## 献血にご協力を

とき 7月27日(水) 午前10時～11時45分、午後1時～3時45分

ところ 市役所1階ロビー

対象 16歳～69歳の方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限る)

※輸血を受ける方や、献血する方の安全のため、献血をご遠慮いただく場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

※献血カード・手帳をお持ちの方は持参してください。

主催 小平市献血推進協議会

問合せ 健康センター ☎042(346)9641



## 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
8月9日(火) 午前9時15分～11時 までの指定する時間	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(お持ちの方)	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)
8月9日(火) 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(健診結果はあなたの食習慣を映す鏡(健診結果の見方のポイント)、運動実技(日常生活で体を動かしダイエット) 筆記用具、健康手帳・参加カード(お持ちの方)、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
3～4か月児健康診査 8月10日(水)・24日(水) 受付…午後0時15分～1時15分	平成28年4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 1歳6か月児…歯ブラシ 3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	通知…健診日の前月の20日前後 ※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。
1歳6か月児健康診査 8月4日(木)・18日(木) 受付…午後0時30分～1時15分	平成27年1月生まれ		
3歳健康診査 8月3日(水)・25日(木) 受付…午後0時30分～1時30分	平成25年7月生まれ		
5歳歯科健診 8月26日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	平成23年8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(親子の健康相談) 8月5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 ※出張の為、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。
8月のBCG集団予防接種 8月12日(金)・26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になれます。

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
7月24日(日)	三珠歯科医院	花小金井南町1-12-2コンフォール花小金井106号	042(465)8118
7月31日(日)	三木歯科医院	上水南町2-4-32	042(326)4976

※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

## 平成28年度 乳がん検診(医療機関)

市内在住の40歳以上(昭和52年3月31日以前生まれ)の女性

とき 9月初旬～平成29年2月28日(火)

ところ 下表のとおり

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医療機関に提出すれば無料)

※国の指針で2年に1回の受診。受診できない方▽今年度申込みした

乳がん検診 医療機関	ところ
	複十字病院(清瀬市)
	一橋病院(小平市)
	小金井つかめクリニック(小金井市)
	桜町病院(小金井市)

※一橋病院はマンモグラフィ撮影後、視触診を別の日の木曜日に行います。  
※桜町病院は火曜・水曜・金曜日の午後のみ。

▽精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中である

▽申込み後に市外に転出した

▽妊娠中・授乳中である

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。

申込み 7月29日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(右下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

※希望の医療機関を選び、第3希望まで記入してください。

※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、または東京電子自治体共同運営サービス(電話)から申し込み可能。

## 乳がん検診申込み

- 1.氏名
- 2.生年月日
- 3.住所
- 4.電話番号
- 5.第一希望医療機関名
- 6.第二希望医療機関名
- 7.第三希望医療機関名

## 介護予防講演会

健康長寿のための食生活のポイント

介護予防につながる食生活のポイントをわかりやすくお話しします。

日時 9月12日～11月28日の月曜日(祝日を除く) 全10回

ところ 福祉会館、健康センター

費用 無料

## 介護予防リーダー養成講座

地域で介護予防の活動を一緒に行なってくれる方を募集します。あなたの力を地域のために生かしてみませんか。

日時 9月12日～11月28日の月曜日(祝日を除く) 全10回

ところ 福祉会館、健康センター

費用 無料

## 地域リハビリテーション利用者募集

障害者総合支援法に基づく機能訓練

病気や事故などによって、日常生活に支障のある方が、地域で安心して暮らすために必要なりハビリテーション、生活機能訓練、レクリエーションなどが受けられる施設(右下表)です。

対象 市内在住で、介護予防の普及啓発に意欲があり、地域で活動ができる方

内容 介護予防についての講話、地域での活動方法ほか

持ち物 筆記用具

申込み 8月12日(金)までに、高齢者支援課地域支援担当へ ☎042(346)9539

## 障害者総合支援法に基づく機能訓練室

施設名	とき	ところ	対象
たいよう福祉センター	火曜～金曜日 午前10時～午後2時	小川西町5-25-15	身体障害者手帳をお持ちの65歳未満で、西武多摩湖線より西側の市内在住の方
あおぞら福祉センター	月曜～金曜日 午前10時～午後2時	鈴木町1-472	身体障害者手帳をお持ちの65歳未満で、西武多摩湖線より東側の市内在住の方

※送迎バスあり(要相談)。