



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(月)〜平成32年2月29日(土)

対象 市内在住で25歳〜39歳(昭和55年4月1日〜平成7年3月31日生まれ)の方

内容 診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

申込み 4月22日(月)から平成32年2月14日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要な事項(右下図参照)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

家族介護教室

認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方など基本知識を学びます。とき 5月23日(木) 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

定員 30人

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

目から鍛える認知症予防講座

バランスよく目・脳・手足を動かして活性化させ、認知症予防を目指します。とき 5月14日〜7月2日の火曜日 午前10時〜11時30分(5月14日、7月2日は正午まで) 全8回

ところ 東部市民センター集会室

対象 市内在住で認知症の診断を受けていない65歳以上の方

25歳〜39歳の健康診査申込み

- 1.住所(〒187-) 小平市
2.氏名(ふりがな)
3.性別 男・女
4.生年月日 昭和・平成 年 月 日(歳)
5.電話番号

市のホームページからも申し込み出来ます(スマートフォンからは紙面欄外のQR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発送する予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

※初めての方を優先。

定員 30人
申込み 4月22日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

いきいき介護予防講座

実践的な介護予防を学ぶ講座です。とき 5月16日〜6月27日の木曜日(6月20日を除く) 午後2時〜3時30分 全6回

ところ 福祉会館第1集会室

対象 市内在住で65歳以上の方

定員 30人

内容 介護予防のための運動・栄養・口くうについての講話と実技

持ち物 水分補給飲料、筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

地域で介護予防の活動をする介護予防リーダーを募集します。あなたの力を地域のために生かしてみませ

乳がん検診

30歳以上40歳未満(昭和55年4月1日〜平成2年3月31日生まれ)の市内在住の女性

とき 6月1日(土)〜平成32年2月29日(土)

内容 市内指定医療機関

申込み 4月22日(月)から平成32年1月31日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要な事項(右下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)
◆40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)の市内在住の女性

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医療機関に提出すれば無料)
平成30年度に小平市の乳がん検診でマンモグラフィ検査(乳房X線検査)を受診した方は申し込みません(国の指針で受診は2年に1回)。

内容 問診、視診、触診、マンモグラフィ検査
※国の指針で、40歳代の方は二方装着している

対象 市内在住で、介護予防の普及啓発に意欲があり、地域でボランティア活動ができる方

定員 20人

内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか

持ち物 筆記用具

※動きやすい服装でお越しください。

申込み 5月17日(金)までに、問合せ先へ(先着順)

問合せ 高齢者支援課 ☎042(346)9539

健康福祉事務センターに手話通訳者を配置

市では、情報の伝達に手話が必要な方のために、手話通訳者を配置します。

とき 第1・第3火曜日 午前9時〜午後5時

ところ 健康福祉事務センター1階

問合せ 障がい者支援課 ☎042(346)9540、RXX042(346)9541

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

Table with 4 columns: とき, 内容・持ち物, 定員・申込み. Includes '健康づくり相談(保健師・管理栄養士)' entry.

※会場は健康センター、対象は市内在住の方です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児の教室・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

Table with 5 columns: 日程, 対象, 持ち物, 申込みほか. Includes 'たんぽぽ広場の健康相談' and '乳幼児健康診査BCG接種' entries.

※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)

Table with 5 columns: 日程, 診療時間, 名称, 所在地, 電話番号. Includes '休日応急診療' and '準夜応急診療' entries.

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。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)

Table with 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists various dental clinics and their contact info.

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table with 3 columns: 相談先, 電話番号, 内容. Includes '東京消防庁救急相談センター', '小平消防署病院・診療所案内', '東京都医療機関案内サービス(ひまわり)'.

乳がん検診会場(40歳以上の方)

Table with 2 columns: 検診医療機関, 定員. Lists hospitals like '複十字病院(清瀬市)', '一橋病院(小平市)', etc.

※一橋病院はマンモグラフィ撮影後、別の日の木曜日に視触診をします。桜町病院は火曜・水曜・金曜日の午後のみ検診します。公立昭和病院は木曜日の午後のみ検診します。

乳がん検診申込み

- 1.氏名(ふりがな)
2.住所(〒187-) 小平市
3.電話番号
4.生年月日 大正・昭和・平成 年 月 日(満 歳)
5.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

向、50歳以上の方は一方の撮影。申込み 4月22日(月)から30日(火)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)

こだ健体操教室

こだ健体操は、足・腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目的とした体操です。とき 5月17日(金) 午後2時〜3時30分 1時30分受付

ところ 小川西町公民館

対象 市内在住の方

内容 こだ健体操・こだ健イスタ



持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、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 当日、会場へ

◆骨量測定
こだ健体操教室に参加する方で、希望者には骨量の測定をします。
※教室の受付後、または教室終了後に測定します。はだしになれる服装で参加してください。

定員 20人
申込み 4月22日(月)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701