



10月は乳がん月間

40歳以上の女性 乳がん検診の受診者を追加募集

とき 11月下旬(令和2年2月29日(土))
ところ 複十字病院(清瀬市)、一橋病院(小平市)、小金井つるかめクリニック(小金井市)、桜町病院(小金井市)
※一橋病院は、検診に2日かかります(マンモグラフィ撮影後の別の日の木曜日に視触診)。
※桜町病院は、火曜・水曜・金曜日の午後のみ。
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)

発達が気になる 子どもの 子育てを応援

親カフェ ウイズメンター

発達に気になる子どもを育てた経験を持つ先輩保護者(ペアレントメンター)が、その経験を生かして、今困っている保護者の悩みを聞き取り、自分の経験を話します。
とき 10月3日、11月7日、12月5日、令和2年1月9日、2月6日、3月5日の木曜日 午前10時~正午

心身障がい者 自動車ガソリン費の 補助 請求 を

月50円を限度に、1円につきガソリン税額相当分54円を補助します。
申込み 10月1日(火)から10日

乳がん検診申込み

- 1. 氏名(ふりがな)
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

※検診票は、11月下旬に発送する予定です。
※30歳以上39歳以下の女性の乳がん検診は、令和2年1月31日(金)まで申し込みます。
◆乳がん検診 無料クーポン券のご利用を
40歳(平成31年4月1日時点)で昨年度乳がん検診を未受診の方に、乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月に発送しました。

ピンクリボンキャンペーン

年々増えている乳がんは、早期発見で治る可能性が高くなります。毎日の生活で、意識して自己検診や定期検診を受けることが大切です。大のポイントを学びます。
とき 10月22日(火・祝) 午後1時30分~3時30分

申込み 20人
申込み 9月20日(金)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

いきいき介護予防講座

実践的な介護予防を学びます。
とき 10月17日~11月21日の木曜日 午後2時~3時30分 全6回
ところ ほのぼの館多目的室
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 飲み物、筆記用具
※動きやすい服装で参加してください。

家族介護教室

◆アンガーマネジメントを学ぶ
介護でのストレスとうまく付き合う方法を学びます。
とき 10月18日(金) 午後1時30分~3時30分
◆老後の住まいを考える
老後の住まいの選び方、住み替え

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。講座は、認知症を初めて学ぶ方向けの内容で、接し方など基本知識を学びます。
とき 10月16日(水) 午後1時30分~3時
ところ 多摩済生ケアセンター2階
対象 市内在住・在勤で認知症の方への関わり方を学びたい方
定員 20人
申込み 9月20日(金)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123

乳幼児の教室・相談などの日程

Table with columns: とき, 対象, 持ち物, 定員・申込み. Includes events like 'たんぽぽ広場(親と子の健康相談)', 'かむかむ教室(幼児食講習会)', '乳幼児健診BCG接種'.

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

Table with 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'.

※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 columns: 日 程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Lists dental emergency services on 9/22, 9/23, and 9/29.

※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 columns: 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). Includes contact info for emergency services.

特定健診の受診

10月31日(木)まで
◆対象は40歳から74歳までの国民健康保険に加入している方
6月に、対象者へ書類を発送しました。紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください。

講演会

歯科医療の 上手なかかり方
中高年の方向けに、歯科の主治医と上手につき合うための歯科治療の基本を話します。
とき 10月18日(金) 午後2時~4時

切な命を守るために、知識を深めましょう。
とき 10月13日(日) 午前9時30分~午後3時30分
ところ 中央公園(市民スポーツまつり健康推進課ブース)
※雨天時は市民総合体育館。
内容 乳がん自己触診法の体験、乳がん・子宮頸がん検診の申込みほか
※乳がん検診は30歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の女性が対象。
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

4月2日以降に小平市の国民健康保険に加入した方には、書類を発送していません。受診を希望する方は、お問い合わせください。
※書類が届いた方でも、妊娠婦、長期入院中の方などは受診できません。
※職場の健康保険組合などに加入している方は、市の特定健診を受診できません。加入している健康保険組合などにお問い合わせください。
とき 10月31日(木)まで
ところ 指定医療機関
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

イキイキ測定会
測定会とごだ健体操をします。元気で楽しく暮らすために参加しませんか。
とき 10月5日(土) 午後1時30分~3時30分
ところ 東部市民センター
対象 市内在住の方
内容 血管年齢・握力・足指力・身長・体重測定、栄養相談、ごだ健体操
申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

共通

多摩済生ケアセンター2階
市内在住の方
各20人
9月20日(金)から、地域包括支援センター多摩済生ケアセンターへ(先着順) ☎042(349)2123