



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募集

①指定医療機関

とき 11月下旬(令和3年2月27日(土))

ところ 複十字病院(清瀬市)、一橋病院(小平市)、桜町病院(小金井市)、小金井つるかめクリニック(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。

②健康センター(検診車)

とき 令和3年1月7日(木)

家族介護教室

◆感染症と在宅介護

冬は新型コロナウイルス感染症だけでなく、さまざまな感染症が流行します。介護をするうえで、感染症を正しく理解し、防ぐ方法を介護の専門家から学びます。

とき 10月10日・24日の土曜日

午前10時～11時30分

※各回、同じ内容です。

ところ 中央公民館講座室2

対象 市内在住の方

定員 各15人

申込み 9月23日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

◆在宅医療サービスの活用

高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために必要な、医療や介護のサービスを学びます。

とき 10月19日(月) 午後1時30分～3時

ところ 美園地域センター第1・第2集会室

対象 市内在住の方

定員 10人

申込み 9月23日(水)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

8日(金) 定員 各25人

共通

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)

対象 市内在住で40歳以上(昭和56年3月31日以前生まれ)の女性

※国の指針で受診は2年に1回。受診できない方 ▽今年度の乳がん検診を受診した

▽令和元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

▽精密検査を受けて治療中または経過観察中

▽申込後に市外に転出した

▽胸部外傷で治療中

▽妊娠中・授乳中

▽豊胸手術を受けた

▽ペースメーカーや脳内チューブを装着している

※身体が不自由な方は、マンモグラフィ検査ができないことがあります。

内容 問診、視診、触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)

※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 9月23日(水)から10月2日(金)まで(消印有効)に、はがきが必要事項(右下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に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ダウンロード可

乳がん検診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 住所
- 電話番号
- 生年月日(満歳)
- 検診の種類
①指定医療機関
②健康センター(検診車)
- ①は希望の医療機関名、②は希望日を第3希望まで
第1希望
第2希望
第3希望

ピンクリボンキャンペーンは、乳がんの早期発見などの大切さを伝える活動です。

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、意識して自己検診をすることが大切です。大切な命を守るために、知識を深めましょう。健康センターでは、女性のための健康づくりの情報を展示します。

とき 10月1日(木)～11月30日(月) 午前8時30分～午後5時

ところ 健康センター1階

内容 乳がん自己検診法や女性の健康づくりのポスター掲示・パンフレットなどの展示

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

10月31日(土)まで 特定健診の受診を

◆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、対象者へ書類を送付しました。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。

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、書類を送付していません。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、妊産婦、長期入院中などの方は受診できません。

※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(土)まで

ところ 指定医療機関

問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

コレステロール値が 気になり始めた方 血管力アップ教室

悪玉コレステロールや中性脂肪が高い脂質異常症は、動脈硬化の危険性が高くなります。教室では、脂肪を身体や血管にため込まない食事や生活のこつをお伝えします。

とき 10月7日(水) 午前10時～11時30分 9時45分受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

定員 20人

※保育5人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人、10月2日(金)までに申込み先へ)。

内容 保健・栄養・歯科講話

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)

申込み 9月23日(水)から、健康センターへ(電話可、先着順) ☎042(346)3701

◆エンディングノートの書き方

エンディングノートとは、自身の死亡に備えて、家族などに希望する内容を書き残すものです。

最期まで自分らしく生きるため、家族の人生の最期に向き合う準備について考えませんか。

とき 10月21日(水) 午後1時30分～3時

ところ 美園地域センター第1・第2集会室

対象 市内在住の方

定員 10人

申込み 9月23日(水)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

◆小川西町中宿地域センター会場

とき 10月15日(木) 午後2時～3時30分

ところ 小川西町中宿地域センター第1・第2集会室

定員 12人

申込み 9月23日(水)から、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

目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングで、脳・体をバランスよく活性化させる、認知症予防の方法を学びます。

とき 10月29日～12月17日の木曜日 午前10時～11時 全8回

※10月29日、12月17日は午前11時15分まで。

ところ 東部市民センター

対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方

※初めての方を優先。

定員 25人

申込み 9月23日(水)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

◆美園地域センター会場

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 10月9日(金) 午後1時30分～3時

ところ 美園地域センター第1・第2集会室

定員 10人

申込み 9月23日(水)から、地域

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
医師による健康づくり相談	10月27日(火) 午後の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談	持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	定員…6人 事前に問合せ先へ(先着順)
健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	10月13日(火) 午後の指定する時間	内容…健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する個別相談	持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	定員…4人 事前に問合せ先へ(先着順)
	10月27日(火) 午後の指定する時間			定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター。対象は市内在住の方。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
ステップアップ乳食離乳	10月21日(水) ステップ1…午前9時45分から ステップ2…午前10時45分から	10月23日(金) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から 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	母子健康手帳	各回 10組 9月23日(水)から電話で問合せ先へ ※保護者の方は、最少人数で来てしてください。
乳幼児健康診種	3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合やお問い合わせください。			

※会場は健康センター。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。

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

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。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)

日程	医療機関名	所在地	電話番号
9月20日(日)	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681
9月21日(月・祝)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401
9月22日(火・祝)	中澤歯科医院	津田町3-40-12	042(341)0025
9月27日(日)	ひろ歯科医院	小川西町4-24-7	042(341)9388

※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

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