

25歳から39歳までの方の健康診査追加募集

とき 平成22年2月27日(土)まで
ところ 指定医療機関
費用 無料
対象 25歳以上39歳までの方(昭和45年4月1日〜昭和60年3月31日に生まれの方)で、市内に住民登録または外国人登録のある方
定員 300人
内容 診察、身体計測、検尿、血液検査ほか
申込み 11月13日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(下図参照)を記

25歳から39歳までの一般健康診査申込書

- 住所 (〒187-)
小平市
- 氏名 (ふりがな)
- 性別
- 生年月日
昭和 年 月 日
(満 歳)
- 電話番号 ()

入のうえ、問合せ先へ(電話不可、定員になりしだい締め切り)
※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。
※現在治療中の方または健康診査と同じ内容の検査を行っている方は、ご遠慮ください。
※健康センター、健康福祉事務センター1階、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙でも申込みできます。
※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めます。
問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

国民健康保険 メタボリックシンドロームに 着目した特定健診を受けましょう

現在、国民健康保険(国民健康保険)に加入中の40歳から74歳までの方を対象にした特定健康診査(特定健診)を行っています。受診期間は、11月30日(月)までです。早めに受診しましょう。
該当の方には、6月に受診の際に必要な書類を送付しました。紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。健診は無料です。
また、4月2日以降に小平市の国保に加入された方

には健康診査を送付していませんので、受診を希望する方はご連絡ください。
※健康診査が送付された方でも、妊産婦、長期入院中の方は対象となりません。
※職場の健康保険組合などに加入の方および被扶養者の方は、ご加入の健康保険組合などへお問い合わせください(市の特定健診は受診できません)。
問合せ 保険年金課国民健康保険係 ☎042(346)9529

健康づくりビギナーコース 糖尿病予防コース

日程 左表のとおり
※1日のみでも参加できます。
センター ☎042(346)3700

とき	主な内容	持ち物
11月24日(火) 午後1時40分〜4時	保健講話(糖尿病について)、運動実技(エクササイズ・ウォーキングについて)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
12月1日(火) 午前9時40分〜正午	栄養講話(糖尿病を予防する食事の基本)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ふだん使っている茶わん
12月9日(水) 午後1時40分〜4時	歯科講話(口から予防する糖尿病)、運動実技(青竹エクササイズで心身のこりをほぐそう)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、ふだん使っている歯ブラシ

※ビギナーカードをお持ちの方は持参してください。

家族介護教室

実践はじめての介護(排せつの介助)
とき 11月21日(土)
午前10時〜11時30分
ところ 介護老人保健施設 けやきの郷(小川町1-485)
費用 無料
定員 10人
講師 けやきの郷職員
申込み 小平市地域包括支援センター(電話可、先着順) ☎042(349)2123

講師 多摩済生病院リハビリスタッフ
申込み 小平市地域包括支援センター(電話可、先着順) ☎042(349)2123

靴でお越しください。
申込み 介護福祉課地域支援係 ☎042(346)9539

健康診査、予防接種の指定医療機関に
緑成会病院を追加
一般健康診査(25歳から39歳までの方、長寿医療制度(後期高齢者医療制度)に加入の方、40歳以上の生活保護受給者ほか)、特定健康診査(国民健康保険に加入の40歳以上の方)および予防接種(予防接種法に基づき予防接種および任意の指定医療機関を追加します)。

9月30日までに納付した国民年金保険料額を証明する「社会保険料(国民年金除料)控除証明書」を発行し、納付者が社会保険料控除として申告することが出来ます。
問合せ 武蔵野社会保険事務所 ☎0422(56)1411、控除証明書専用ダイヤル ☎0570(070)117

国民年金

11月は児童虐待防止推進月間
守るつよ 未来を見つめる 小さなひとみ
虐待を受けたと思われる子どもを見つけたとき、ご自身が出産や子育てで悩んだときは連絡を。
児童虐待はつとライン ☎042(347)3192 (子ども家庭支援センター内)

健診・相談などの日程

●会場は、日程欄に記載のないものは健康センターです。
●車での来場はご遠慮ください。

問合せ(申込み) 健康センター
〒187-0043 学園東町1-19-12
☎042(346)3700

乳 幼 児

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
ステップアップ 離乳食 11月18日(水) ステップ1…午後1時30分 ステップ2…午後2時から ステップ3・4…午前10時から、10時20分 ※ステップごとに、各回同じ内容です。	市内在住で、おむね5か月〜1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
たんぼぼ広場 (親子の健康相談) 11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	たんぼぼカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(相談希望者のみ)	当日、会場へ ※保育士による手遊びはありません。 ※身長計測は100センチメートルまで。
もぐもぐ教室 乳食講習会 (調理実習) 11月20日(金) 午前10時〜正午 受付…9時45分	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角きん、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員…各15組(要予約) ※参加は各1回まで。
パクパク教室 (親子調理実習) 11月27日(金) 午前10時〜正午 受付…9時45分	2歳〜2歳6か月児と保護者	親子ともにエプロン・三角きん(子どもは代用可)、母子健康手帳	定員…20組(要予約)
2歳児健診 11月20日(金) 受付…午後1時〜1時15分	2歳〜2歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ2本(仕上げ用・保護者用)、コップ	定員…各30組(先着順) ○月○日 ○歳児健診申込み ①お子さんの氏名(ふりがな) ②お子さんの生年月日 ③保護者の氏名 ④住所 ⑤電話番号 はがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※お断りの方には、連絡をします。連絡のない方は、当日、会場へ。
5歳児健診 11月27日(金) 受付…午後1時15分〜3時	5歳〜5歳2か月児と保護者	母子健康手帳、歯ブラシ3本(仕上げ用・保護者用・子ども用)、コップ	

※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。

成 人

日程	対象	内容	申込みほか
計測相談会 12月14日(月)、平成22年2月8日(月) 午後1時30分〜3時	市内在住の成人(今年度の参加経験者を除く)	血管年齢測定、体組成計による計測(ベースメーカー使用者を除く)、血圧測定、骨密度測定、個別相談、運動講座 ※動きやすい服装と靴でお越しください。また、素足になれるように来てください。	●申込み…11月27日(金)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、希望日、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ送付 ※申込み多数の場合は、12月1日(火)に健康センターで公開抽選(抽選後に結果を送付)。

休日応急診療医(内科・小児科)

(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
11月8日(日)	佐々木クリニック	大沼町1-426	042(345)4866
	八木メディカルクリニック	花小金井6-17-5	042(460)3861
11月15日(日)	みその診療所	美園町1-2-16	042(342)7270
	しみず内科循環器クリニック	花小金井南町1-26-35 アクティオス1階	042(450)5288

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
11月8日(日)	三木歯科医院	上水南町2-4-32	042(326)4970
11月15日(日)	河野歯科医院	学園西町2-13-29	042(345)5622

準夜応急診療

※診療受付時間は午後10時15分までです。

日程	診療時間	科目	名称	所在地	電話番号
月曜〜日曜日(祝日、年末年始を含む)	午後7時30分〜10時30分	小・内	小平市医師会準夜応急診療所	学園東町1-19-12(健康センター内)	042(346)3706

東京都実施の救急診療の問合せ

施設名	電話番号	時間
小平消防署 病院・診療所案内	042(341)0119	案内・24時間
東京消防庁救急相談センター	042(521)2323	案内・24時間

新型インフルエンザの相談

施設名	時間	電話番号
東京都多摩小平保健所	月曜〜金曜日の午前9時〜午後5時	042(450)3111
新型インフルエンザ相談センター	月曜〜金曜日の午後5時〜翌日の午前9時 土曜・日曜日、祝日(24時間)	0570(03)1203 ※IP電話、PHSからは03(5977)5638へ。