



# 平成23年度 特定健康診査・ 一般健康診査

7月から、生活習慣病の予防・早期発見のため、特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般健診)を実施します(表1、表2)。

なお、対象となる方には、実施時期に合わせて個別に健康診査票を送付します。

※職場の健康保険組合などに加入の方および被扶養者は、ご加入の健康保険組合などにお問い合わせください。

表1 特定健康診査・一般健康診査

	特定健診	一般健診
対象	小平市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方 ※一部対象にならない場合があります。	●後期高齢者医療制度に加入している方 ●40歳以上で、生活保護受給者ほか
とき	7月1日(金)～10月31日(月)	7月1日(金)～平成24年1月31日(火)
ところ	指定医療機関(一覧表を健康診査票に同封)	
内容	問診、身体計測(身長、体重、BMI、腹囲)、尿検査、血圧測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、尿酸、貧血) ※医師が必要と認めた場合は、心電図と眼底検査を行います。	

表2 同時に実施する検(健)診

検(健)診	対象
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けていない方 ※希望者は、特定健診・一般健診を受けるときに申し出てください。
大腸がん検診	今年度に健康センターで実施している大腸がん検診を受けていない方 ※希望者は、特定健診・一般健診を受けるときに申し出てください。
生活機能評価	65歳以上で、市が送付した基本チェックリストへの回答により介護予防の健診が必要と判断された方 ※詳しくは、介護福祉課☎042(346)9539へお問い合わせください。



つき 6月18日(土)  
午前10時～午後1時  
ところ 健康センター

費用 無料

対象 市内在住の4歳児クラス(年中組)と就学前の幼児と保護者

定員 18組

内容 講話、調理実習、個別相談

担当 健康課・保育課の栄養士・保育士ほか

## ふれあい食体験 クッキング

持ち物 親子ともエプロン、三角きん(お子さんは代用可)、母子健康手帳  
申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

### 今から始める健康づくり教室

◆血圧が気になる方はじめたら  
血圧が上がる仕組みを理解し、リラクゼーション効果のある運動と、減塩など高血圧予防に役立つ調理実習を行います。

日程 下表のとおり

ところ 健康センター

費用 無料

対象 64歳以下の方(2日間出席できる方)

定員 30人

担当 保健師、健康運動指導士、管理栄養士、看護士

※運動前の体調チェックの

今から始める健康づくり教室 日程

とき	主な内容・テーマ	持ち物
6月29日(水) 午後1時30分～4時	保健講話(高血圧について)と運動実技(ストレッチと呼吸法でリラックスしよう)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
7月8日(金) 午前9時30分～正午	栄養講話(高血圧を予防する献立のくふう)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、汁物など大さじ2杯程度(塩分測定ご希望の方)

結果、運動実技を見学していただく場合があります。  
※運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。

申込み 6月6日(月)から、健康センターへ ☎042(346)3701

### 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
6月15日(水) ステップ1…午後1時30分から、2時30分から ステップ2…午後2時から、3時から ステップ3…午前10時から ステップ4…午前10時20分から ※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
6月17日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	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(赤ちゃんに参加する方のみ)、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。
6月24日(金) 午前10時～正午 受付…9時45分から	2歳～2歳6か月の幼児と保護者	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…親子20組(要予約)

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。また、費用は無料です。  
※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か月～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)

※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、携帯電話でもご覧になれます。  
※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

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
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)			

## 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
6月5日(日)	矢野 歯科 医院	上水南町2-7-35-4	042(324)7747
6月12日(日)	小池 歯科 医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211
6月19日(日)	中澤 歯科 医院	津田町3-40-12	042(341)0025

### 東京都による救急診療などの相談・案内

相談先	電話番号	内容
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

い(市の特定健診・一般健診は受診できません)。

費用 無料

問合せ ▽健診の内容に関すること：健康センター ☎042(346)3701

▽国民健康保険の資格などに関すること：保険年金課 ☎042(346)9529

▽後期高齢者医療制度の資格などに関すること：保険年金課後期高齢者医療係 ☎042(346)9538



◆よく噛んでおいしく食べて、いきいき生活  
高齢期を元気に過ごすための口の入れ方方法や、口の体操を学びます。

とき 6月23日(木)  
午後2時～3時30分

ところ 中央公民館

費用 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

定員 50人

講師 関口晴子さん(東京都健康長寿医療センター)

問合せ先へ送付  
問合せ 東京都福祉保健財団 ☎03(5206)8735

とき 6月13日(月)  
午後1時45分～2時30分、  
2時45分～3時30分(受付は開始10分前)

※どちらの時間も栄養と運動の教室をそれぞれ同じ内容で行います(両方参加の場合は1時30分に受付)。

ところ 健康センター

◆塩分測定を希望する方は、汁物などを大さじ2杯程度、容器に入れて持参してください。

申込み 当日、会場へ  
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

入院時に医療機関の窓口で提示すると、1食当たりの食事代と1か月の医療費の自己負担限度額が減額になる限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)は、住民税非課税世帯の方が取得でき、毎年8月1日が更新日です。

すでに平成22年度の減額認定証をお持ちで、平成23年度も引き続き住民税非課税世帯の方には新しい減額認定証を7月下旬にお送りしますので、あらためて手続きする必要はありません。

認定証を更新  
標準負担額減額  
限度額適用

認定証を更新  
標準負担額減額  
限度額適用

認定証を更新  
標準負担額減額  
限度額適用

第13回  
わくわく納涼祭  
ボランティアを募集

介護予防  
講座

介護支援専門員  
実務研修受講試験

問合せ 保険年金課後期高齢者医療係 ☎042(346)9538

問合せ 6月20日(月)までに、問合せ先へ  
問合せ 東京都福祉センター ☎042(3226)4980、FAX 042(3226)4976

問合せ 6月20日(月)までに、問合せ先へ  
問合せ 東京都福祉センター ☎042(3226)4980、FAX 042(3226)4976