



表1 特定健診・一般健診

Table with 2 columns: 特定健診 (Specific Health Examination) and 一般健診 (General Health Examination). Rows include timing (7/1-10/31 and 7/1-25/1), location (designated medical institutions), and target audience (those with health insurance and aged 40-74).

表2 同時に受診できる検診

Table listing simultaneous examinations: 肝炎ウイルス検診 (Hepatitis virus test) and 大腸がん検診 (Colon cancer test). It specifies target audiences such as those who have not received a liver test or those who have not received a colon cancer test.

※希望する方は、直接医療機関へ申し出てください。費用は無料です。

費用 無料
問合せ 042(346)9539
内容に関するお問い合わせは、健康センターへ

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 of adult health classes and consultations. Includes '今から始める健康づくり教室' (Starting health creation class), '栄養・運動教室' (Nutrition and exercise class), and 'メタボチャレンジ相談会' (Metabo challenge consultation).

※会場は健康センターです。

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

Table of infant and child health checkups and consultations. Includes 'ステップアップ離乳食' (Step-up weaning food) and 'もぐもぐ教室 離乳食講習会' (Mogumogu classroom weaning food seminar).

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。費用は無料です。

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。

Table of emergency medical services on holidays and nights. Lists dates (holidays, year-end), times (9am-5pm, 7:30pm-10:30pm), and locations (Shimizu City Medical Center).

休日歯科応急診療医 (診療時間：午前9時～午後5時)

Table of emergency dental services on holidays. Lists dates (6/10, 6/17), medical institutions (Shimizu City Dental Hospital, Shimizu City Dental Clinic), and contact numbers.

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。

東京都による救急診療などの相談・案内

Table of emergency medical services in Tokyo. Includes Tokyo Fire Department Emergency Center, Shimizu City Fire Station, and Tokyo Medical Center.

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)。

※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(市の特定健診・一般健診は受診できません)。

平成24年度 特定健康診査・一般健康診査

平成24年度

楽しい食生活と健康を目指して、小平で採れる野菜を使った「やさいたっぷり料理」を募集します。

※応募された方の氏名、学校名などを公表させていただきます(作品は返却しません)。



企画・運営 小平市栄養士連絡会
申込み 6月29日(金)まで(必着)
問合せ 健康センター(〒187-0004) 学園東一丁目19番12号 ☎042(346)3701

介護予防講座 日程

Table of dementia prevention lectures. Includes dates (6/18, 6/27, 7/4, 7/6, 7/13) and locations (Welfare Center, Shimizu City Citizens Hall, East City Center).

介護予防講座

◆今日からできる介護予防
運動、栄養、口腔の介護予防について2日間の講座です。

認知症予防教室 (入門編)

7月4日(水) 午後2時～3時30分
ウオーキングで認知症予防を始めましょう

家族介護教室

口腔衛生について
年齢とともに歯や歯ぐきも年を取ります。いつまでもおいしく食べられる、元気に話ができる、そんな健康づくりを口の中から考えてみましょう。

認知症介護家族支援会

認知症などの高齢者を介護するうえで、同じ立場の方や経験した方との話を通して思いや悩みを共有し、心の励みになるような場を提供することで、家族を支援します。

市民公開講座

質の高い睡眠を目指すこと
6月23日(土) 午後2時～3時30分
1時30分開場