



大腸がん検診は お済みですか



身近な医療機関で市の大腸がん検診を受けることができます。

大腸がんは早期に発見、治療すれば9割以上が完治すると言われてい

ます。早期に発見するには検診を毎年受けることが大切です。また受けていない方は、この機会に検診を受けてください。

とき 2月28日(金)まで
ところ 指定医療機関(特定健康診査、一般健康診査の指定医療機関) ※指定医療機関の一覧をお持ちでない方は、お問い合わせください。

徘徊高齢者 家族支援 サービス

認知症で徘徊の見える高齢者にGPS発信機を身に付けていただき、行方不明になったときの早期発見、保護につなげ、家族の負担を軽減するサービスです。

費用 月額2百31円(ほかに、加入時に7百35円が必要です)
対象 おおむね65歳以上の徘徊行動の見える高齢者を介護している市内在住の家族
問合せ 介護福祉課地域支援係 ☎042(346)9539

心身障がい者 自動車ガソリン費の 補助請求を

月50リットルを限度として、1リットルにつき

レス要因にさらされている現代人にとって、心の健康を保つことは容易ではありません。身体の健康とともに、心の健康に注目してみませんか。

とき 1月16日(木) 午前10時～正午 9時45分から受付

費用 無料
対象 市民 60人
内容 講話、リラククス呼吸法
講師 津田博紀さん(津田心理相談室室長)

健康づくり講演会
心と体のリラククス法

健康づくり講演会
心と体のリラククス法

ハローベビークラス (両親学級)

加害者が負担すべき医療費は、国保が一時的に立て替えて、後日、加害者に請求することになります。

国民健康保険
交通事故などによる傷病の治療には届け出を

国民健康保険

交通事故や傷害事件など、第三者(加害者)から受けた傷病による医療費は、原則として加害者が負担すべきものですが、届け出により、国民健康保険(国保)を使って治療を受けることができます。

公立昭和病院
年末年始の休診

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
3～4か月児健康診査	1月15日(水)・29日(水) 受付…午後0時30分～1時30分	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	1月9日(木)・23日(木) 受付…午後0時30分～1時15分	1歳6か月児…歯ブラシとコップ	※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査	1月16日(木)・30日(木) 受付…午後1時～2時	3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	
5歳児歯科健診	1月31日(金) 受付…午後1時15分～2時30分	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組(先着順) ※通知が届いたら電話申込み。
2歳すくすく教室(育児教室・歯科健診)	1月30日(木) 受付…午前9時30分～9時40分	母子健康手帳、歯ブラシ(仕上げ用)、コップ、アンケート用紙(申込み後送付します)	定員…20組(先着順) 電話または健康センター窓口で申込み ※対象月以外で参加希望の方はご相談ください。

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能なることもあります。受診の前に電話でご確認ください。

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	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	午後7時30分～10時30分 受付は10時15分まで、年末年始(12月29日～1月3日)、1月4日は午後6時30分から			

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
12月22日(日)	タガヤ歯科クリニック	小川東町1-18-29 仁平ビル3階	042(345)8841
12月23日(月・祝)	三浦歯科医院	小川町2-1337-1 第1サンローズ1階	042(347)0150
12月29日(日)	グリーンプラザ歯科医院	美園町1-6-1 グリーンプラザビル2階	042(341)8148
12月30日(月)	小池歯科医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211
12月31日(火)	なかじま歯科医院	花小金井1-12-5 秋田ビル1階	042(451)3561

※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

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

対象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族
定員 80人
内容 ビデオ、産後の話、沐浴・着替え・抱き方の実習、妊婦体験ほか
担当 保健師、助産師、管理栄養士
持ち物 母子健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料
※動きやすい服装で参加してください。

こだい健康塾 日程

とき	内容	持ち物
1月14日(火) 午前9時30分～正午	保健講話(丈夫な骨をつくる生活習慣について)、運動実技(骨を強くする運動)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
1月28日(火) 午前9時30分～正午	栄養講話、調理実習(500kcal満腹メニュー 骨強化食編)	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾

※いずれも開始10分前から受付。

こだい健康塾

若いうちから骨貯金

骨の健康について一緒に考えてみませんか。運動不足や、食生活で気になることがある方は、ぜひご参加ください。

健康づくり相談

とき 1月17日(金) 午後1時15分～3時35分の指定する時間
1月27日(月) 午前9時15分～11時の指定する時間
ところ 健康センター

申込み 健康センターへ(要予約、先着順) ☎042(346)3701

対象 69歳以下の市内在住で2日間参加できる方
費用 無料
定員 30人
担当 保健師、看護師、健康運動指導士、管理栄養士
※運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。
※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただく場合があります。

1月4日(土) 応急診療(内科・小児科)を 臨時実施

1月4日は土曜日に当たり、医療機関の多くが休診になることが見込まれるため、臨時で日中の応急診療(内科・小児科)を左表のとおり実施します。

問合せ 健康センター ☎042(346)3706

※車での来場はご遠慮ください。