



簡単に楽しい親子クッキングです。  
 とき 9月4日(金) 午前10時  
 ところ 健康センター2階  
 費用 無料  
 対象 市内在住の2歳6か月から3歳6か月までのお子さんと保護者  
 定員 20組  
 内容 講話、調理実習、個別相談  
 担当 管理栄養士ほか  
 持ち物 エプロン、三角巾、母子健康手帳  
 申込み 健康センターへ(先着順)  
 ☎042(346)3701

**ふれあい食体験**  
**(幼児食教室)**

にこにこ  
 教室

〇〇〇健康(検診)申込書

- 住所(〒187- )  
小平市
- 氏名(ふりがな)
- 性別 男・女 (歳)
- 生年月日(満年齢)  
年 月 日
- 電話番号( )

※①の検診を希望する場合は、希望日を記入。

次の①②③の健診・検診は、健康センター、東部・西部出張所、動く市役所に置いてある申込用紙、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も申し込みます(携帯電話からは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス)。  
 問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

**健診・検診のお知らせ**

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

健康づくり相談	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
	9月1日(火) 午後1時15分~3時の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士、保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳(お持ちの方)	定員...2人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)
栄養・運動(こた健体操)教室	9月1日(火) 午後1時30分から ※受付は開始20分前から。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は2時45分からの参加もできます。	市内在住の方	栄養講話...健診結果はあなたの食習慣を映す鏡(健診結果の見方のポイント)、運動実技...笑顔になれるこた健体操 筆記用具、健康手帳、参加カード(初回参加時に発行)、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できませんのでご了承ください。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。

※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。

**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

健康診査	日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
3~4か月児健康診査	9月9日(水)・30日(水) 受付...午後0時15分~1時15分	平成27年5月生まれ	共通...母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙 1歳6か月児...歯ブラシ 3歳児...歯ブラシとコップ、子どもの尿	通知...健診日の前月の20日前後 ※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。
1歳6か月児健康診査	9月3日(木)・17日(木) 受付...午後0時30分~1時15分	平成26年2月生まれ		
3歳健康診査	9月10日(木)・24日(木) 受付...午後0時30分~1時30分	平成24年8月生まれ		
5歳歯科健診	9月25日(金) 受付...午後1時15分~2時30分	平成22年9月生まれ	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。
たんぽぽ広場(親と子の健康相談)	9月2日(水) 受付...午前9時30分~10時30分	生後4か月~4歳未満の乳幼児と保護者	たんぽぽカード(4月以降の初回参加時に配布)、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	当日、会場へ
9月のBCG集団予防接種	9月11日(金)・25日(金) 受付...午後2時~3時30分	生後1歳に至るまで(標準的な接種期間は生後5か月~8か月)	母子健康手帳、BCG予防票	当日、会場へ

※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)**

※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、携帯電話でもご覧いただけます。

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	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)	学園東町1-19-12(健康センター内)	

※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があります。受診の前に電話でご確認ください。

**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
8月23日(日)	平山歯科医院	花小金井4-39-10 本間ビル	042(473)8066
8月30日(日)	一橋学園歯科	学園東町3-7-35	042(345)8181

※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**

相談・案内	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

**① 乳がん検診**

健康センター(検診車)で実施する乳がん検診です。  
 とき 9月4日(金)・11日(金)・12日(土)  
 ところ 健康センター  
 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出せば無料)  
 対象 40歳以上(昭和51年3月31日以前生まれ)で市内在住の女性  
 受診できない方 ▽市報4月20日号掲載の指定医療機関での乳がん検診を申し込んだ  
 ▽平成26年度に小平市の乳がん検診で乳房X線検査を受診した  
 ※国の指針により、2年に1回の受診です。  
 ▽妊娠中・授乳中である  
 ▽以前に精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中である  
 ▽申込み後に市外へ転出した

**② 子宮頸がん検診**

定員 各30人程度  
 内容 問診、視診、触診、乳房X線検査(マンモグラフィ検査)  
 ※国の指針により、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 8月31日(月)までに、はがきが必要事項(左上図参照、希望日(第2希望まで、いつでもよい場合はその旨)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)  
 ※検診日までに検診票を発送しします。

とき 平成28年2月29日(月)まで  
 ところ 指定医療機関  
 費用 無料  
 対象 20歳以上(平成8年3月31日以前生まれ)で市内在住の女性  
 受診できない方 ▽平成26年度に小平市の子宮頸がん検診を受診した  
 ※国の指針により、2年に1回の受診です。

**③ 成人歯科健診**

▽以前に精密検査を受け、医療機関で治療中および経過観察中である  
 ▽申込み後に市外へ転出した

内容 問診、視診、内診、細胞診  
 申込み 平成28年1月29日(金)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(左上図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)  
 ※健診票は9月下旬以降に発送する予定です。

とき 平成28年2月29日(月)まで  
 (申込み後、健診票が届いてから)  
 ところ 市内指定医療機関  
 費用 無料  
 対象 20歳以上(平成8年3月31日以前生まれ)で市内在住の方  
 受診できない方 ▽平成27年度春期に成人歯科健診を申し込んだ  
 ▽申込み後に市外へ転出した

**健康づくり講演会**

睡眠と健康 良い睡眠からだもこころも健康に

睡眠不足は心身の疲労を増大させ、生活習慣病のリスクを高めると報告されています。睡眠をとることは健康の維持・増進に不可欠です。睡眠の役割や、快眠を得るためのポイントなどを話します。

とき 9月18日(金) 午後2時~4時 1時45分受付  
 ところ 健康センター  
 費用 無料  
 定員 60人  
 講師 亀井雄一さん(国立精神・神経医療研究センター睡眠障害センター長)

**いきいき介護予防運動講座**

脳・足腰を鍛えて介護予防

日時 ▽9月8日(火) 東部市民センター  
 ▽9月11日(金) 福祉会館  
 ▽9月16日(水) 小川西町公民館  
 ※いずれも午後2時から3時30分まで。

費用 無料  
 対象 市内在住の65歳以上の方  
 定員 各30人  
 内容 脳トレーニングなどをとり入れた簡単運動  
 講師 健康運動指導士

**いきいき認知症予防教室**

脳活性化のためのウォーキング教室(入門編)

とき 9月16日(水) 午前10時~11時30分  
 ところ 小川西町公民館1階学習室  
 対象 市内在住で要介護・要支援認定を受けておらず、認知症の診断を受けていない65歳以上の方  
 定員 50人  
 内容 ウォーキングを習慣化して、脳を活性化するための講話  
 ※入門編の受講終了後、実践編の申込抽選をします。  
 申込み 高年齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539

持ち物 水分補給用飲料、タオル、筆記用具  
 ※動きやすい服装と靴でお越しください。  
 申込み 高年齢者支援課地域支援担当へ(先着順) ☎042(346)9539