



生活習慣病の予防・早期発見 受け忘れていませんか 健康診査

40歳から74歳までの国民健康保険に加入している方

6月下旬に健康診査の書類を送付しました。紛失した場合は再交付します。お問い合わせください。4月2日以降に小平市の国民健康保険に加入された方には書類を送付していませんので、受診を希望する場合はお問い合わせください。

職場の健康保険組合などに加入の方や被扶養者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)。

とき 10月31日(土)まで
ところ 指定医療機関
費用 無料
問合せ 保険年金課 ☎042(346)9529

25歳から39歳までの市内在住の方
とき 平成28年2月29日(月)まで
ところ 指定医療機関

野菜を一日 350グラム以上 食べましょう

毎日の元気は、バランスのよい食事から。大人が一日に必要な野菜の摂取量は350gと言われ、これは日本人の平均摂取量にもう一皿加えた量に相当します。一日5皿



野菜料理 1日5皿で、約350グラム

費用 無料
申込み 平成28年2月19日(金)まで(消印有効)に、はがきに「25歳から39歳までの健康診査」と明記し、住所、氏名(ふりがな)、性別、生年月日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可)

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可能です(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 ☎187-00043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

40歳以上の方対象 胸部 秋期 (肺がん・結核)健診

日程 右下表のとおり

費用 無料
対象 40歳以上(昭和51年3月31日以前生まれ)で市内在住の方

野菜料理を食べるように心がけると350gに近づきます。
問合せ 健康センター ☎042(346)3701

子どもの発達障がいへの 対応に関する講演会

とき 10月15日(木) 午前10時

ところ 多摩小平保健所1階講堂
費用 無料
対象 18歳未満の発達障がいのいる子どもがいる家族、関係機関の方

※保育10人あります(要申込み、先着順)。
講師 国沢真弓さん(発達障がいファミリーサポート代表理事)
申込み 9月30日(水)までに、東京都多摩小平保健所地域保健係 ☎042(450)3111

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

内容	とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
健康づくり相談	9月29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)
医師による健康づくり相談	10月6日(火) 午後1時~2時30分の指定する時間	市内在住の方	健康診断や人間ドックの結果を基にした、主に生活習慣病予防に関する医師、保健師、管理栄養士、看護師の個別相談 直近の健診や人間ドックの結果、健康手帳(お持ちの方)	定員...6人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)

※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

内容	日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
ステップアップ離乳食	9月16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9時45分から ステップ4...午前10時45分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね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
かむかむ教室(幼児食講習会)	9月25日(金) 午前10時~正午 受付...午前9時45分から	1歳8か月~2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用可)、母子健康手帳	定員...親子20組(先着順)
もぐもぐ教室(調理実習)	9月18日(金) 午前10時~正午 受付...午前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、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加する方)、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。

※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。
※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。

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	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 (左記診療時間内)
準夜応急診療			

※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ことがあります。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
9月6日(日)	なかじま歯科医院	花小金井1-12-5 秋田ビル1階	042(451)3561
9月13日(日)	高村歯科医院	美園町1-28-2	042(341)6103
9月20日(日)	ほんま歯科医院	鈴木町1-462-3 Fビル101	042(320)8241
9月21日(月・祝)	グリーンプラザ歯科医院	美園町1-6-1 グリーンプラザ2階	042(341)8148
9月22日(火・休)	あかしあ歯科	仲町439-12	042(345)2336
9月23日(水・祝)	三木歯科医院	上水南町2-4-32	042(326)4970

※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

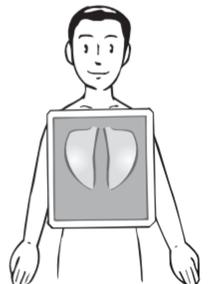
胸部(肺がん・結核)健診日程

とき	午前9時30分~11時30分	午後2時~3時30分
9月24日(木)	上宿公民館	上水南公民館
9月25日(金)	西部市民センター	
9月28日(月)	健康センター	
9月30日(水)	津田公民館	鈴木地域センター
10月1日(木)	東部市民センター	
10月2日(金)	大沼公民館	花小金井北地域センター
10月3日(土)	健康センター	

受診できない方
▽妊娠中または妊娠している可能性がある
▽夏期の胸部健診を受けた
▽胸部X線間接撮影

※今年度の健診の結果が要精密検査となった方は、後日複十字病院(清瀬市)で2次検査(胸部X線直接撮影)を受診していただきます。
※受診後、約1か月半後に結果を通知します。
持ち物 健康手帳(お持ちの方)

※肺がん検診では、問診により、かたん細胞診検査(1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が400以上で、たんが出た方など)を行う場合があります。
※かたん細胞診検査のみを行うことはできません。
※なるべくラメ模様、金属やプラスチックのボタンなどの肌着を着用し、湿布やネックレスは外して来て下さい。



骨粗しょう症検診対象者(女性のみ)

生年月日(年度末年齢)
昭和50年4月1日~昭和51年3月31日生まれ(40歳)
昭和45年4月1日~昭和46年3月31日生まれ(45歳)
昭和40年4月1日~昭和41年3月31日生まれ(50歳)
昭和35年4月1日~昭和36年3月31日生まれ(55歳)
昭和30年4月1日~昭和31年3月31日生まれ(60歳)
昭和25年4月1日~昭和26年3月31日生まれ(65歳)
昭和20年4月1日~昭和21年3月31日生まれ(70歳)

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3700
骨粗しょう症検診
とき 10月24日(土) 29日(木)・30日(金) 午前9時~午後4時
ところ 健康センター
費用 無料

骨粗しょう症検診申込書

- 住所 (〒187-) 小平市
- 氏名 (ふりがな)
- 生年月日 昭和 年 月 日
- 電話番号
- 希望日 (いずれかに○)
あり→第1希望 月 日
第2希望 月 日
第3希望 月 日
なし (いつでもよい)

※受診票は10月上旬以降に発送する
※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可能です(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)。

対象 左上表に該当する女性
※妊娠中の方は受診できません。
※8月の骨粗しょう症検診を受診した方は申し込みできません。
定員 各百10人
内容 X線による骨密度測定
申込み 9月7日(月)から14日(月)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

高年齢者肺炎球菌
定期予防接種
国分寺市でも
接種できます
小平市の高年齢者肺炎球菌定期予防接種の対象者に限り、国分寺市の指定医療機関でも接種できるようになりました。
※定期予防接種対象者には5月に予防票を送付しました。接種できる医療機関はお問い合わせください。
※任意接種制度の高年齢者肺炎球菌予防接種は、引き続き市内の指定医療機関に限られますので、ご注意ください。
問合せ 健康センター ☎042(346)3700