



麻しん・風しん、高齢者肺炎球菌 予防接種はお済みですか

①麻しん風しん混合(第2期)

費用 無料
対象 平成21年4月2日～平成22年4月1日生まれのお子さん

65歳	昭和25年4月2日生～昭和26年4月1日生
70歳	昭和20年4月2日生～昭和21年4月1日生
75歳	昭和15年4月2日生～昭和16年4月1日生
80歳	昭和10年4月2日生～昭和11年4月1日生
85歳	昭和5年4月2日生～昭和6年4月1日生
90歳	大正14年4月2日生～大正15年4月1日生
95歳	大正9年4月2日生～大正10年4月1日生
100歳	大正4年4月2日生～大正5年4月1日生

②高齢者の肺炎球菌

対象 左上表に該当し、過去に肺炎球菌ワクチンの予防接種を受けたことがない市内在住の方。また、60歳以上65歳未満で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能障害を有し、日常生活が極度に制限されている市内在住の方(身体障害者手帳1級程度)
※対象年齢の方には昨年5月に予防接種を送付しています。
※平成30年度まで毎年、対象が変わります。上表に該当する方で助成を希望する場合は、本年度中に接種してください。
※上表に該当しない65歳以上の方対象の、任意予防接種費用一部助成制

度も終了するため、希望する方は本年度中に接種してください。(要申込み)
助成額 4千円
(生活保護受給者などは8千円が上限)
※予防接種料金から助成額を引いた額を指定医療機関にお支払いください。
※助成回数は1回のみ。
持ち物 予防接種と健康保険証(生活保護受給者は生活保護受給者証)



成人歯科健診はお済みですか

成人歯科健診の健診期間は2月29日(月)までです。2月は大変混み合うことが予想されますので、すでに申し込んだ方で、まだ受診していない場合は、早めの受診をお願いします。
健康センター ☎042(346)3700

女性のリラックス教室

3月1日から女性の健康週間です。子育て世代の方や、日頃忙しくて自分の健康に目を向ける時間がない女性のための教室です。
とき 3月7日・14日の月曜日 午前9時30分～正午 午前9時10分受付 全2回
健康センター
費用 無料
対象 市内在住の女性
定員 36人
※保育13人あります(1歳6か月以上、先着順)。

内容 健康づくりミニ講話、運動(体幹エクササイズ・ヨガ・リンパマッサージ)、栄養講話(食事バランス、鉄・カルシウム)、調理実習、骨量測定
※当日、最高血圧が百60mmHg以上または最低血圧が百mmHg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。
持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、水分補給用飲料、フェイスタオル、筆記用具
※動きやすい服装と靴で参加してください。
申込み 2月23日(火)までに、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

内容 ルネこだいら中ホール
費用 無料
内容 肝臓がんの診断と治療、肝臓がんの外科治療、高血圧 どこまで下げればよいの
講師 細川貴範さん(公立昭和病院消化器内科医長) ほか
申込み 当日、会場へ
問合せ 公立昭和病院医事課 管理係 ☎042(461)0052 内線2171
◆認知症の診断・ケア・予防の基礎知識
とき 2月20日(土) 午後2時～3時30分
ところ 中央公民館ホール
費用 無料
定員 百人
講師 坂田増弘さん(国立精神・神経医療研究センター病院第一精神診療部医長・精神リハビリテーション部医長)

共通

とき 3月31日(木)まで
ところ 指定医療機関
※対象者で予防接種がない場合は、(1)母子健康手帳を用意のうえ、お問い合わせください。
問合せ 健康センター(〒187-0004) ☎042(346)3700

AED講習会

とき 2月14日(日)・17日(水) 午後2時～3時30分
※各回、同じ内容です。
健康センター4階視聴覚室
費用 無料
対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 各20人
内容 AED(自動体外式除細動器)の使用法と心肺蘇生法

市民公開講座

◆公立昭和病院 第17回市民公開講座
とき 2月6日(土) 午後2時30分～4時
申込み 電話で小平市医師会へ(先着順) ☎042(343)8260

小平市・白梅学園大学 連携療育事業

マジカルファンタジーツアー

障がいのある子もいない子も参加できるワークショップで、大学生と一緒に演劇仕立てで学内を冒険します。
とき 3月12日(土)・13日(日) 午後1時30分～4時
※1日のみの参加も可。
ところ 白梅学園大学
費用 無料
対象 市内在住の特別支援学校または特別支援学級・通常学級に通う小学生、市内に通園のお子さん
※障がいの種別は問いません。
定員 30人
主催 白梅学園大学、小平市
申込み 2月25日(木)までに、はがきまたはフアクシミリで、お子さんの住所・氏名・電話番号・学校または園名・学年(特別支援学級の場合は学級名)、通級の場合は通級先を記入のうえ、白梅学園大学小平市連携事業事務局(〒187-8570 小川町1-830)、FAX042(346)555

メンタルヘルス講演会

リカバリーを学ぼう
リカバリーとは、病気、障がい、離別、失業など、人生における困難な状況を抱えながらも、以前の自分に戻るのではなく、人生の新しい意味と目的を作るための過程です。イギリスで開始されたリカバリーの考え方を日本に浸透させる方法を、皆さんと共に考えます。
とき 2月13日(土) 午後2時～4時
ところ 中央公民館1階視聴覚室
費用 無料
対象 精神疾患のある方・家族、医療・福祉関係者、一般の方
定員 50人
講師 添田雅宏さん(NPO法人理事・精神保健福祉士)
申込み 当日、会場へ
問合せ 障がい者地域自立生活支援センターひびき ☎042(341)6555

成人健康教室・相談などの日程

健康づくり相談	栄養・運動教室	医師による健康づくり相談
2月22日(月) 午後1時15分～3時35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管理栄養士、保健師の個別相談 直近の健診結果、健康手帳・参加カード(お持ちの方)	2月22日(月) 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午後2時45分からの参加もできます。 市内在住の方 栄養講話(試食あり) コレステロールが気になる方へ、運動実技(効果的なウォーキングをしよう) 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。	3月1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

※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

もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習)
2月19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)

※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)

休日応急診療	準夜応急診療
日曜日、祝日、年末年始 午前9時～午後5時	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)

※応急診療所の診療科目は内科と小児科です。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。
※2月7日(日)は駅伝大会開催による交通規制が行われるため、たかの街道は混雑が予想されます。

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
2月7日(日)	ひろ 歯科 医院	小川西町4-17-21 下田ビル2階	042(341)9388
2月11日(木・祝)	あかしあ 歯科	仲町439-12	042(345)2336
2月14日(日)	米満 歯科 医院	花小金井1-20-1	042(469)6480

※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