



脳 の 健 康 教 室

とき 4月7日～9月15日の木曜
日 全24回
ところ 介護老人保健施設けやきの郷(小川町1-485)

費用 月額2千600円
対象 65歳以上で市内在住の方
定員 若干名
内容 読み書き、計算教材を使った認知症を予防する脳のトレーニング

申込み 小平市地域包括支援センター
けやきの郷へ(先着順) ☎042(346)2321

家 族 介 護 教 室

◆認知症サポーター養成講座

とき 3月17日(木) 午後2時
～3時30分

ところ 小川ホーム1階食堂

費用 無料

定員 30人

申込み 小平市地域包括支援センター
小川ホームへ(先着順) ☎042(346)6033

平成28年度 春期消化器がん検診 日程

検診日 (男性・女性)	検診日 (女性のみ)
4月 22日(金)・25日(月)・26日(火)・27日(水)	28日(木)
5月 9日(月)・10日(火)・12日(木)・13日(金)・14日(土)・17日(火)・23日(月)・25日(水)・26日(木)・27日(金)	11日(水)・16日(月)・24日(火)・30日(月)
6月 6日(月)・7日(火)・8日(水)・10日(金)・14日(火)・16日(木)・17日(金)・18日(土)・20日(月)	9日(木)・15日(水)
7月 5日(火)・6日(水)・7日(木)・9日(土)・11日(月)・12日(火)・13日(水)・15日(金)	8日(金)・14日(木)

※検診時間はいずれも午前中です。
※大腸がん検診のみの方は、希望日の記入は不要です。

平成28年度 春期 **消化器がん検診**

胃がん 大腸がん 検診

とき 左表のとおり
健康センター

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	3月15日(火) 22日(火) 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)	定員…各2人～4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(こたて体操)教室	3月22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(試食あり) 食後血糖を上げない食事、運動実技(こたて体操で足・腰の筋力強化) 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。
計測相談会	4月25日(月) 午後1時～3時の指定する時間 ※受付は指定時間の10分前から。	市内在住の方	血管年齢・血圧・骨量・体組成計による測定、管理栄養士、保健師、歯科衛生士の個別相談、運動講座	定員…75人 3月28日(月)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、保険の種類を記入のうえ、健康センターへ(申込み多数の場合は抽選)※健康センターに置いてある申込用紙でも申し込みめます。

※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	とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
ステップアップ離乳食	3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
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習)	3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)	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。

費用 無料
対象 35歳以上(昭和57年3月31日以前生まれ)で市内在住の方
胃がん検診
受診できない方
▽職場などで受診する機会がある
▽妊娠中または妊娠している可能性がある
▽胃がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中である(精密検査対象で未受診の方を含む)
▽胃・十二指腸の手術をしたことがある
▽胃・十二指腸の病気で、治療中または経過観察中である
▽腸閉塞を起こしたことがある
▽肺の手術(肺切除、胸郭形成術など)をしたことがある
▽介助が必要(自分の力で立ってられない、両手で体重を支えられない)

費用 無料
対象 20歳以上(平成9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27年度に小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針で受診は2年に1回)
▽精密検査を受けて治療中または経過観察中である

費用 無料
対象 35歳以上(昭和57年3月31日以前生まれ)で市内在住の方
胃がん検診
受診できない方
▽職場などで受診する機会がある
▽妊娠中または妊娠している可能性がある
▽胃がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中である(精密検査対象で未受診の方を含む)
▽胃・十二指腸の手術をしたことがある
▽胃・十二指腸の病気で、治療中または経過観察中である
▽腸閉塞を起こしたことがある
▽肺の手術(肺切除、胸郭形成術など)をしたことがある
▽介助が必要(自分の力で立ってられない、両手で体重を支えられない)

費用 無料
対象 20歳以上(平成9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27年度に小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針で受診は2年に1回)
▽精密検査を受けて治療中または経過観察中である

申込み 3月7日(月)から14日(月)まで(消印有効)にはがきに必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)
※指定期日は4月中旬に通知します。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

消化器がん検診申込み

- 氏名(ふりがな)
- 性別
- 生年月日 昭和 年 月 日
- 住所 〒187-小平市
- 電話番号
- 希望する検診(いずれかを記入してください)
ア. 胃がん検診のみ
イ. 大腸がん検診のみ
ウ. 胃がん検診と大腸がん検診
- 胃がん検診の希望日
・なし(いつでもよい)
・あり(日程表から選んでください。複数記入可)

費用 無料
対象 20歳以上(平成9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27年度に小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針で受診は2年に1回)
▽精密検査を受けて治療中または経過観察中である

費用 無料
対象 20歳以上(平成9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27年度に小平市子宮頸がん検診を受診した(国の指針で受診は2年に1回)
▽精密検査を受けて治療中または経過観察中である

平成28年度 **子宮頸がん検診**

次のいずれかの検診が選べます。
①小平市・国分寺市の指定医療機関での検診
②東京都がん検診センター(府中市蔵台2-9-2)での検診

とき 5月2日(月)～平成29年2月28日(火)

定員 2千人

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 はがきに必要事項(右下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)
※検診票・案内の発送は、①は4月中旬以降、②は4月下旬以降(指定期)の予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

東京都がん検診センター子宮頸がん検診 日程

5月	6月	7月
12日(木)	6日(月)	6日(水)
13日(金)	7日(火)	7日(木)
16日(月)	13日(月)	11日(月)
20日(金)	14日(火)	14日(木)
26日(木)	16日(木)	20日(水)
27日(金)	17日(金)	
30日(月)	21日(火)	
31日(火)		

※検診時間はいずれも午前のみです。
※生理中は受診できません。また、決定後の日程変更はできない場合があります。
※申込書には、第3希望まで記入してください。

費用 無料
対象 16歳～69歳の方(65歳以上の方は、60歳以降に献血経験のある方に限ります)

主 催 小平市献血推進協議会
問合せ 健康センター ☎042(346)9641

子宮頸がん検診申込書

- 氏名(ふりがな)
- 住所(〒187-小平市)
- 電話番号()
- 生年月日 大・昭・平 年 月 日
- 希望検診場所(下記のいずれかを記入)
①小平市・国分寺市の指定医療機関での検診を希望
②東京都がん検診センター(府中市)での検診を希望
※②を希望する場合のみ希望日を記入してください。
第1希望 月 日
第2希望 月 日
第3希望 月 日

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

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(左記診療時間内)
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)			

※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。

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
3月6日(日)	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 103	042(348)3811
3月13日(日)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707
3月20日(日)	サニコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2	042(346)6990
3月21日(月・振替)	かしわぎ歯科医院	小川町1-101-39	042(341)1184

※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