



健康診査

生活習慣病の予防・早期発見 受け忘れていませんか

◆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ので、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(月)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

骨粗しょう症検診

とき 10月28日(金)・29日(土)

午前9時～午後4時

ところ 健康センター

費用 無料

対象 左表に該当する女性

※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込みできません。

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51年4月1日～昭和52年3月31日	生まれ(40歳)
昭和46年4月1日～昭和47年3月31日	生まれ(45歳)
昭和41年4月1日～昭和42年3月31日	生まれ(50歳)
昭和36年4月1日～昭和37年3月31日	生まれ(55歳)
昭和31年4月1日～昭和32年3月31日	生まれ(60歳)
昭和26年4月1日～昭和27年3月31日	生まれ(65歳)
昭和21年4月1日～昭和22年3月31日	生まれ(70歳)

◆25歳から39歳までの市内在住の方

とき 平成29年2月28日(火)まで

◆40歳以上の方対象

とき 10月31日(月)まで

ところ 指定医療機関

費用 無料

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

成人健康教室・相談などの日程

とき	対象	内容・持ち物	定員・申込みほか
9月27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(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

とき	対象	持ち物	定員・申込みほか
9月16日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分	1歳8か月～3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)
9月21日(水) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から 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	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
9月30日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分	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(赤ちゃんと参加する方のみ)、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。

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
9月11日(日)	久永 歯科 医院	美園町3-9-3	042(341)0937
9月18日(日)	岡田 歯科 医院	小川町2-1862-11	042(345)0645
9月19日(月・祝)	広野 歯科 医院	鈴木町2-205	042(462)6213

※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

野菜をおいしく バランスよく食べよう

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は350gとされています。日本人の平均摂取量は、あと一皿程度足りません。野菜をたっぷり食べて、

40歳以上の方対象 胸部(肺がん・結核) 健診

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23日(金)	西部市民センター	
9月26日(月)	健康センター	
9月27日(火)	津田公民館	鈴木地域センター
10月5日(水)	東部市民センター	
10月14日(金)	大沼公民館	花小金井北地域センター
10月15日(土)	健康センター	
10月18日(火)	上宿公民館	上水南公民館

脳の健康教室

とき 10月6日(土) 平成29年3月16日の木曜日 全24回

ところ 介護老人保健施設やきの

持ち物 健康手帳(お持ちの方)

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

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14日(水) 午前10時～11時30分

ところ 中央公民館2階ホール

対象 市内在住で要介護・要支援を受けておらず、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、

家族介護教室

◆お薬のことで困っていませんか 「薬が多くて飲み方がわからない」など、薬に関する日頃の疑問についてお話しします。血管年齢など健康測定も行います。

とき 9月24日(土) 午後2時～3時30分

ところ 特別養護老人ホーム小平健康苑多目的ホール

費用 無料

対象 市内在住の方

講師 薬剤師、管理栄養士

申込み 小平市地域包括支援センター 小平健康苑へ(先着順) ☎042(451)8813

生活習慣病の予防・早期発見 受け忘れていませんか

生活習慣病の予防・早期発見 受け忘れていませんか

生活習慣病の予防・早期発見 受け忘れていませんか

医師による健康づくり相談

医師による健康づくり相談

医師による健康づくり相談

野菜料理 1日5皿で約350グラム



野菜料理 1日5皿で約350グラム