



検診・健診を

受けませんか

次の①～③の検診・健診は、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出来ます（スマートフォンからは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス）。
問合せ 健康センター（〒187-0000）

① 乳がん検診（検診車）

〇〇検診（健診）申込書

- 氏名
- 住所
- 電話番号
- 生年月日
- 性別

※①乳がん検診は、希望日を第三希望日まで記入（いつでもよい場合はその旨を記入してください）。

43 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

とき 11月21日(水)・22日(木)・26日(月)・27日(火)・28日(水)

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提出すれば無料)

対象 40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)の市内在住の女性
受診できない方 ▽今年度すでに乳がん検診を申し込んだ
▽平成29年度に小平市の乳がん検診

② 子宮頸がん検診

指定医療機関

対象 20歳以上(平成11年3月31日以前生まれ)で市内在住の方

とき 平成31年2月28日(木)まで

医師や田中茂博循環器内科部長ほかが話します。

とき 9月15日(土) 午前9時30分～11時

ところ 西東京市民会館(西武線田無駅下車徒歩8分)

申込み 当日、会場へ(先着順)

問合せ 公立昭和病院医事課医事管理係 ☎042(461)0052(内線2171)

③ 成人歯科健診

市内指定医療機関

対象 20歳以上(平成11年3月31日以前生まれ)で市内在住の方

申込み 当日、会場へ

※申込み後に市外へ転出された方は

こだ 健体操教室

足腰の筋力強化と、全身のバランス能力向上を目指しましょう。

とき 9月18日(火) 午後2時～3時30分 1時45分受付

ところ 上水南公民館

対象 市内在住の方

内容 こだ健体操、こだ健ゆっくり体操、こだ健イス体操ほか

持ち物 参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 当日、会場へ

野菜をおいしく バランスよく食べよう

9月は東京都食生活改善普及運動月間

毎日の元気は、バランスの良い食事から。大人が一日に必要な野菜は、300gとも言われています。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、健康な日々を過ごしましょう。

野菜料理 1日5皿で約350グラム



市民講演会 脳から心を解き明かす

誰でもかかる可能性のある身近な病気、気分障害の実態と、その病態解明のために今、私たちができることを紹介します。

とき 9月29日(土) 午後1時～4時

ところ 国立精神・神経医療研究センターユニバーサルホール(小川東町4-1-1)

定員 百人

申込み 住所、氏名、電話番号、人数を問合せ先へ(送付・電話・電子メール可、先着順)

問合せ 国立精神・神経医療研究センターブレイクバンク事務局(〒187-0031 小川東町4-1-1) ☎042(346)1868、info@brain-bank.org

目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレや、反応動作トレーニングを行い、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。

とき 9月4日・10月23日の火曜日 午後1時30分～3時(9月4日、10月23日は3時30分まで) 全8回

ところ 小川西町公民館

対象 市内在住で65歳以上の、認知症の診断を受けていない方

※初めての方を優先。

定員 30人

申込み 高齢者支援課地域支援担当(先着順) ☎042(346)9539

公立昭和病院 市民公開講座

がん終末期よりも前からの緩和ケアや、突然やってくる心不全について、公立昭和病院の勝田友絵麻酔科

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方など基本知識を学びます。

とき 9月27日(木) 午後2時～3時30分

ところ 中央公民館学習室4

対象 認知症の方への関わり方を学びたい市内在住・在勤の方

定員 30人

申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

認知症サポーター 養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方など基本知識を学びます。

とき 9月27日(木) 午後2時～3時30分

ところ 中央公民館学習室4

対象 認知症の方への関わり方を学びたい市内在住・在勤の方

定員 30人

申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

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・持ち物	とき	定員・申込みほか
医師による健康づくり相談 内容…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個別相談 持ち物…直近の健診や人間ドックの結果、参加カード(お持ちの方)	9月25日(火) 午後の指定する時間	定員…5人 事前に問合せ先へ(先着順)

※会場は健康センター、対象は市内在住の方です。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

対象	持ち物	定員・申込みほか	とき
たんぽぽ広場(親と子の健康相談)	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 ※身長測定は100センチまでです。	9月5日(水) 受付…午前9時30分～10時30分 東部市民センター
乳幼児健診 BCG接種			3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。

※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)

日程	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	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 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。高校生以下の受診は、保護者の同伴が必要です。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
8月26日(日)	小池 歯科 医院	津田町2-2-3 アークハイツ101	042(349)7211
9月2日(日)	ひろ 歯科 医院	小川西町4-24-7	042(341)9388

※車でお越しの際は、必ずお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

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