



乳がん・子宮頸がん セット検診

次のいずれかの検診が選べます。

◆①小金井つるかめクリニック(小金井市本町6-14-28)

とき 6月上旬〜平成32年2月29日(土)

対象 40歳以上(昭和55年3月31日以前生まれ)の市内在住の女性

定員 1千人

◆②東京都がん検診センター(府中市武蔵台2-9-12)

日程 左表のとおり

対象 40歳〜49歳(昭和45年4月1日〜昭和55年3月31日生まれ)の市内在住の女性

定員 各10人

Table with 3 columns: 月 (Month), 日 (Day), 曜日 (Day of Week). Rows for May, June, and July.

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

共通

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)

受診できない方 平成30年度に小平市乳がん検診(マンモグラフィ検査)または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)

▽妊娠中または妊娠の可能性がある▽授乳中、断乳後半年未満

▽ベースメーカーを装着している▽豊胸手術を受けた

▽脳内チューブ(シャント)をしている

▽胸部外傷で治療中である

▽以前に精密検査を受け、医療機関で治療中および経過観察中である

▽申込み後に市外へ転出した

内容 乳がん:問診、視診、触診、乳房X線検査(マンモグラフィ検査)

乳がん・子宮頸がんセット検診申込書. Fields for name, address, phone, birth date, and preferred clinic.

▽子宮頸がん:問診、視診、内診、細胞診

申込み 3月20日(水)から、はがきに必要な事項(左上図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

※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)。

※検診票の発送は、4月下旬以降です。

※そのほかの医療機関で実施する30歳以上の方の乳がん検診は、市報4月20日号(予定)でご案内します。

※小平市・国分寺市の指定医療機関で実施する子宮頸がん検診の申し込みは、受付中です。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

平成31年度 春期成人歯科健診

とき 6月1日(土)〜平成32年2月29日(土)

対象 市内指定医療機関 20歳以上(平成12年3月31日現在)

日以前生まれ)で市内在住の方

※申込み後に市外へ転出された方は受診できません。

内容 問診、歯の検査、歯周病検査、指導

申込み 3月20日(水)から29日(金)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)

※1人につき、はがき1枚で申し込みてください。

※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)。

成人歯科健診申込書. Fields for name, gender, birth date, address, and phone.

※健診票は、5月中旬ごろに発送する予定です。

問合せ 健康センター(〒187-0004) 3 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3700

講演会

心をラクにする 気持ちのいい伝え方

◆よりよい人間関係を築く会話術

身近な人や職場の人との会話の中で、ストレスを感じることはありませんか。言いたいことを伝えたい時、意見が食い違った時など、どのように対応していますか。

人にはそれぞれ伝え方の癖があります。自分の癖に気づき、自分も相手も大切に表現方法(アサーティブコミュニケーション)を学びます。

とき 4月13日(土) 午前10時〜正午 午前9時40分受付

ところ 健康センター4階

対象 市内在住・在勤・在学の方 ※保育あります(6か月以上、先着順)。

定員 60人

持ち物 参加カード(お持ちの方)、筆記用具

申込み 3月20日(水)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

公立昭和病院

市民公開講座

糖尿病治療の新しい考え方、リハビリテーションとがん、増えている白血球・骨髄異形成症候群について、公立昭和病院糖尿病・内分泌内科担当の大黒晴美部長ほかが話します。

とき 4月6日(土) 午後2時30分〜4時

ところ 東村山市民中央公民館(東村山本町2-13-12)

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)

男性の料理教室

健康づくりのための食生活が学べる、男性だけの初心者向け調理実習の教室です。

とき 4月26日(金)、5月14日(火)・20日(月) 午前9時30分〜午後0時15分 午前9時20分受付 全3回

ところ 健康センター4階視聴覚室

対象 市内在住の男性

定員 30人

※初めての方を優先。

内容 保健講話、栄養講話、調理実習、個別相談(希望の方)

持ち物 エプロン、三角巾、参加カード(お持ちの方)

申込み 3月20日(水)から、健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

認知症 家族介護講座

◆介護ストレスをためないコツを学ぶ

認知症の基礎知識や介護ストレスとうまく付き合うための考え方(認知行動療法)を学びます。

とき 5月13日・27日、6月10日・24日、7月8日・22日の月曜日 午前10時30分〜午後0時30分 全6回

ところ 健康福祉事務センター1階第2会議室、福祉会館第2集会室ほか

対象 認知症の家族を介護している方

定員 12人

申込み 地域包括支援センター中央センターへ ☎042(345)0691

いきいき認知症 予防教室

◆体を動かし頭を使って、認知機能を鍛えよう(入門編)

とき 4月24日(水) 午前10時〜11時30分

ところ 健康福祉事務センター第3・第4会議室

対象 市内在住で認知症の診断を受けていない65歳以上の方

定員 45人

内容 歩行運動など日常生活でできる認知機能の鍛え方の講話

※入門編の受講終了者は、実践編に申し込みます(定員20人、申し込み多数の場合は抽選)。

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

介護予防リーダー 養成講座事前説明会

◆介護予防と運動の通いの場について

これから高齢者が増加していく中で、高齢者一人一人や地域全体で介護予防に取り組む必要があります。

運動の通いの場の必要性や介護予防リーダーの役割を話します。

とき 4月16日(火) 午後2時〜4時

ところ 福祉会館小ホール

対象 市内在住の介護予防に興味のある方

定員 50人

持ち物 筆記用具

申込み 高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

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

Table with 4 columns: とき (Time), 内容・持ち物 (Content/Items), 定員・申込み (Capacity/Registration). Row for health consultation on April 23rd.

※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。

乳幼児の教室・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

Table with 5 columns: とき (Time), 対象 (Target), 持ち物 (Items), 定員・申込み (Capacity/Registration). Rows for toddler classes and BCG vaccination.

※会場は健康センター。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)

Table with 6 columns: 日 (Day), 診療時間 (Hours), 名称 (Name), 所在地 (Location), 電話番号 (Phone). Rows for weekend and night emergency services.

※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)

Table with 4 columns: 日 (Day), 医療機関名 (Clinic Name), 所在地 (Location), 電話番号 (Phone). Rows for weekend dental emergency services.

※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

Table with 3 columns: 相談先 (Contact), 電話番号 (Phone), 内容 (Content). Rows for emergency services in Tokyo.