



女性対象 骨粗しょう症検診

とき 10月19日(土)・21日(月)
午前9時～午後4時

ところ 健康センター1

対象 左表に該当する女性

※妊娠中の方は受診できません。
※骨粗しょう症の診断を受けている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し込みません。

定員 各百50人

内容 X線による骨密度測定
申込み 9月5日(木)から12日(木)まで(消印有効)に、はがきに必要な事項(右下図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)

骨粗しょう症検診申込書

- 住所(〒187-)
小平市
 - 氏名(ふりがな)
 - 生年月日
昭和 年 月 日
 - 電話番号
希望日(いづれかに○)
・あり 第1希望 月 日
第2希望 月 日
・なし(いつでもよい)
- ※受付時間の指定はできません。

※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(紙面欄外のQRコードからアクセス)からも申し込みます。
※受診票は9月末までに発送する予定です。

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

40歳以上対象 胸部(肺がん・結核)健診

模様がボタン、金属など何もついていない無地のシャツ1枚で撮影します。湿布・ネックレス・ブラジャーなど、身につけている物は外していただきます。男女別に受け付けて、撮影できる服装を確認します。

※混雑状況により、男女で待ち時間に差が出る場合があります。
日程 右下表のとおり

新入学児童の 健康診断

令和2年4月に小学校に入学する児童の心身の状況を把握して、健康な状態で入学していただくための健康診断を行います。

日程 左表のとおり
※対象児童の入学予定校で行います。9月下旬に、就学時健康診断通知書を発送する予定です。
対象 平成25年4月2日から平成26年4月1日までに生まれた児童
※日本以外の国籍で、小平市立小学校へ入学を希望する児童は、お問い合わせください。

健康診断日程

学校名	とき
小平第一小学校	10月16日(水)
小平第二小学校	11月7日(木)
小平第三小学校	10月17日(木)
小平第四小学校	11月27日(水)
小平第五小学校	11月20日(水)
小平第六小学校	10月17日(木)
小平第七小学校	10月28日(月)
小平第八小学校	10月29日(火)
小平第九小学校	11月13日(水)
小平第十小学校	11月21日(木)
小平第十一小学校	10月10日(木)
小平第十二小学校	10月24日(木)
小平第十三小学校	10月31日(木)
小平第十四小学校	11月21日(木)
小平第十五小学校	10月24日(木)
花小金井小学校	11月5日(火)
鈴木小学校	11月8日(金)
学園東小学校	10月31日(木)
上宿小学校	11月20日(水)

※受付時間は、午後1時30分から2時までです。天候などで前後する場合があります。

胸部(肺がん・結核)健診日程

	午前9時30分～11時30分	午後2時～3時30分
9月20日(金)	西部市民センター(小川西町公民館)	
9月24日(火)	上宿公民館	上水南公民館
9月27日(金)	大沼公民館	花小金井北地域センター
9月28日(土)	健康センター	
9月30日(月)	健康センター	
10月3日(木)	津田公民館	鈴木地域センター
10月4日(金)	東部市民センター	

※車での来場はご遠慮ください。
※午前11時30分から午後2時までは受け付けていません。

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350gと言われています。日本人の平均摂取量は、あと一皿程度(約70g)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。

家族介護教室

申込み 当日、会場へ
問合せ 健康センター ☎042(346)3700

介護保険 通所介護などの 食費を助成 低所得者の負担を軽減

通所介護などの食費の一部を助成

低所得者の方の負担軽減を図るため、市民税非課税世帯の方の食費の一部を助成します。
対象 介護保険の通所介護サービス(認知症対応型、通所リハビリテーションなどを含む)を受けている市民税非課税世帯の方
助成額 1食につき200円
申込み 3か月に一度、市が発送する申請書に食事とっていることが確認できる書類(領収書など)を添えて、高齢者支援課 ☎042(346)9510

権利擁護セミナー

遺言書の基礎知識を専門家から具体的に学びます。
とき 9月26日(木) 午後2時

◆男性介護者のおむつの当て方、選び方
慣れないおむつの当て方などで、苦勞したことはありませんか。介護負担を軽減するため、正しいおむつの当て方や選び方を学びます。
とき 9月26日(木) 午後2時～3時30分

◆通所介護などの食費の一部を助成
低所得者の方の負担軽減を図るため、市民税非課税世帯の方の食費の一部を助成します。
対象 介護保険の通所介護サービス(認知症対応型、通所リハビリテーションなどを含む)を受けている市民税非課税世帯の方
助成額 1食につき200円
申込み 3か月に一度、市が発送する申請書に食事とっていることが確認できる書類(領収書など)を添えて、高齢者支援課 ☎042(346)9510

市民セミナー

人生の終わりについて考えてみませんか

◆看取りのための基礎知識
自分や家族が穏やかな最期を迎えるための準備について、一緒に考えましょう。
とき 10月6日(日) 午後2時～3時30分
ところ 東部市民センター集会所
対象 市内在住の方
定員 50人
申込み 小平市在宅医療介護連携推進協議会 ☎042(346)9539(先着順)

◆健康結果を認知症予防に生かそう
認知症の発症は、遺伝的要因や加齢のほかに、生活習慣も深く関わっています。認知症の発症を遅らせるための健診結果の見方を、国立精神神経医療研究センター病院の医師が話します。健診結果を確認し、生活習慣を見直しましょう。
とき 10月4日(金) 午前10時～正午
ところ 中央公民館ホール
対象 市内在住の方
定員 70人
持ち物 筆記用具
申込み 高齢者支援課 ☎042(346)9539(先着順)

認知症予防講演会

生活習慣と認知症

◆健康結果を認知症予防に生かそう
認知症の発症は、遺伝的要因や加齢のほかに、生活習慣も深く関わっています。認知症の発症を遅らせるための健診結果の見方を、国立精神神経医療研究センター病院の医師が話します。健診結果を確認し、生活習慣を見直しましょう。
とき 10月4日(金) 午前10時～正午
ところ 中央公民館ホール
対象 市内在住の方
定員 70人
持ち物 筆記用具
申込み 高齢者支援課 ☎042(346)9539(先着順)

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

日程	内容・持ち物	定員・申込み
10月25日(金) 午後の指定する時間 健康センター	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)	定員…6人 事前に問合せ先へ(先着順)
10月5日(土) 午後の指定する時間 東部市民センター		定員…3人 事前に問合せ先へ(先着順)
10月25日(金) 午後の指定する時間 健康センター		定員…2人 事前に問合せ先へ(先着順)

※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

とき	対象	持ち物	定員・申込み
9月20日(金) 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	市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))	母子健康手帳	当日、会場へ
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。			

※会場は健康センター。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 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
9月8日(日)	鈴木歯科医院	天神町2-3-32 福田ビル1階	042(345)0505
9月15日(日)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401
9月16日(月・祝)	あらかき歯科医院	学園東町2-4-19 ホームズツ橋101	042(343)8211

※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