



10月は乳がん月間 40歳以上の女性 乳がん検診の受診者を募集

①指定医療機関
とき 11月下旬(令和4年2月28日(月))

②健康センター
とき 11月26日(金)～12月2日(木)(11月28日を除く)
定員 各50人

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医療機関に提出すれば無料)
対象 市内在住で40歳以上(昭和57年3月31日以前生まれ)の女性
受診できない方 精密検査を受けて治療中または経過観察中
▽申込後に市外に転出した
▽胸部外傷で治療中
▽妊娠中・授乳中

10月31日(日)まで 特定健診の受診を

40歳から74歳までの国民健康保険に加入している方
6月に、対象者へ書類を送付しました。紛失した場合は再発行しますので、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した方には、書類を送付していません。受診を希望する方は、お問い合わせください。
※書類が届いた方でも、妊産婦、長期入院中の方などは受診できません。
※職場の健康保険組合などに加入している方は、市の特定健診を受診できません。加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

対象 次のすべてに該当する方
▽市内在住で20歳以上
▽健康関連のアンケート調査に協力できる
▽令和4年3月まで継続して参加できる

定員 ①活動量計:百50人、②スマートフォン用アプリ:百50人
申込み ①9月21日(火)から10月11日(月)まで(消印有効)に、はがきに「こたゐ健康ポイント」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号、身長、ニックネーム(ひらがな・カタカナ・英数字で2文字以上10文字以内。システム上の呼び名)を記入のうえ、問合せ先へ送付(先着順)

健康のため 歩き始めたい人
こたゐ健康ポイント
参加者を追加募集

スマートフォン用アプリや活動量計を使い、日々の歩数などを定期的に送信してポイントが貯められます。また、毎日の歩数や獲得ポイント

▽豊胸手術を受けた
▽ペースメーカーや脳内チューブを装着している
※身体が不自由な方は、マンモグラフィ検査ができないことがあります。
※検診票は、11月中旬に発送する予定です。検診票が届いたら、①は予約してください。②は受診決定日に
健康センター1階では、女性のための健康づくりの情報を展示します。

内容 問診、視診、触診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査)
※国の指針で、40歳代の方は二方向、50歳以上の方は一方向の撮影。
申込み 9月21日(火)から10月1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、先着順)

乳がん検診申込書
1 氏名(ふりがな)
2 住所(〒187-)
3 小平市
4 電話番号
5 生年月日
6 検診の種類
①指定医療機関
②健康センター(検診車)
③希望の医療機関名、
第1希望
第2希望
第3希望

40歳(令和3年4月1日時点)で
昨年度乳がん検診を未受診の方に、
乳がん検診を無料で受けられるクーポン券を6月に送付しました。
受診機により予約締切日が異なります。早めに予約してください。
ピンクリボンキャンペーンは、乳がんの早期発見などの大切さを伝える活動です。
年々増えている乳がんは、早期発見で治る可能性が高く、日々の生活の中での自己検診・定期検診が大切です。大切な命を守るために、乳がんの知識を深めましょう。
健康センター1階では、女性のための健康づくりの情報を展示します。

女性対象 骨粗しょう症健診

とき 11月20日(土)・22日(月)
午前9時～午後4時
健康センター
学園東町一丁目19番12号
042(346)3700

対象 右表に該当する女性
※妊娠中の方・骨粗しょう症の診断を受けている方は受診できません。
※9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
申込み X線による骨密度測定
9月21日(火)から28日

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56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ(40歳)
昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ(45歳)
昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ(50歳)
昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ(55歳)
昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ(60歳)
昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ(65歳)
昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生まれ(70歳)

骨粗しょう症検診申込書
1. 住所(〒187-)
小平市
2. 氏名(ふりがな)
3. 生年月日
昭和 年 月 日
4. 電話番号
5. 希望日
・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。

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

とき	内容・持ち物	定員・申込み
10月26日(火) 午後の指定する時間	医師による健康づくり相談	定員...6人 事前に問合せ先へ(先着順)
10月12日(火) 午後の指定する時間	健康づくり相談(保健師・管理栄養士)	定員...4人 事前に問合せ先へ(先着順)
10月26日(火) 午後の指定する時間		定員...2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。車での来場はご遠慮ください。

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)

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
10月6日(水) 午前9時～11時30分	たんぽぽ広場の健康相談(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)	30組程度 9月21日(火)から10月1日(金)までに、電話で問合せ先へ
10月15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	ステップアップ離乳食(講話)	母子健康手帳	各回10組 ※保護者の方は最少人数で来て下さい。 9月21日(火)から、電話で問合せ先へ
10月20日(水) ステップ1...午前9時45分から ステップ2...午前10時45分から			

※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。

対象 市内在住の方(ステップごとに対象が異なる(下記参照))

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56年4月1日～昭和57年3月31日生まれ(40歳)
昭和51年4月1日～昭和52年3月31日生まれ(45歳)
昭和46年4月1日～昭和47年3月31日生まれ(50歳)
昭和41年4月1日～昭和42年3月31日生まれ(55歳)
昭和36年4月1日～昭和37年3月31日生まれ(60歳)
昭和31年4月1日～昭和32年3月31日生まれ(65歳)
昭和26年4月1日～昭和27年3月31日生まれ(70歳)

骨粗しょう症検診申込書
1. 住所(〒187-)
小平市
2. 氏名(ふりがな)
3. 生年月日
昭和 年 月 日
4. 電話番号
5. 希望日
・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。

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20日(月・祝)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707
9月23日(木・祝)	中澤歯科医院	津田町3-40-12	042(341)0025
9月26日(日)	ゆざわ歯科	学園西町2-3-1	042(345)1401

※受診の際は、事前に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

相談先	電話番号	内容
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