



麻しん風しん混合予防接種 (第2期〜4期)はお済みですか

接種期限 3月31日(土) 問合せ 健康センター ☎042(346)3700

費用 無料

対象 第2期:平成17年4月2日〜平成18年4月1日生まれ

第3期:平成10年4月2日〜平成11年4月1日生まれ (中学1年生)

第4期:平成5年4月2日〜平成6年4月1日生まれ (高校3年生相当)

※期限以降の接種は任意接種となり、有料です。

※対象者には、昨年4月に予診票を送付済みですが、転入した方や紛失した方などは、母子健康手帳を用意し、問合せ先へご連絡ください。

今から始める健康づくり教室

◆適度な運動と野菜たっぷりの食事で糖尿病予防の糖尿病を予防したい方のための健康づくりの基礎を学ぶ2日間の実践教室です。

日程 下表のとおり
費用 健康センター
対象 69歳以下で2日間出席できる方
定員 30人
担当 保健師、健康運動指導士、管理栄養士、歯科衛生士、看護師
※運動前の体調チェックの結果、運動実技を見学していただきます。

今から始める健康づくり教室 日程

とき	内容	持ち物
2月3日(金) 午後1時30分〜4時 1時20分受付	保健講話(糖尿病予防について)、歯科講話(糖尿病の予防は口から)、運動実技(誰でも簡単 筋肉を動かす運動)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)
2月10日(金) 午前9時30分〜正午 9時20分受付	栄養講話(糖尿病を予防する食事の基本)、調理実習	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角きん、ふだん使っている茶わん、参加カード(お持ちの方)、汁物など大さじ2杯程度(塩分測定ご希望の方)

※運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。

肝炎ウイルス検診

とき 2月15日(水) 3月31日(土)

費用 無料

対象 40歳以上(昭和47年3月31日以前に生まれた方)で、市内に住民登録または外国人登録のある方

肝炎ウイルス検診申込み

1.住所 〒187-小平市

2.氏名

3.性別 男・女

4.生年月日 昭和 年 月 日 (満 歳)

5.電話番号 ()

※過去に肝炎ウイルス検診を受診した方を除く。

定員 200人

内容 問診、血液検査(採血)

申込み 1月31日(火)まで(消印有効)に、はがき(必要事項(左参照))を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、定員になりしだい締め切り)

※1人につき、はがき1枚で申し込んでください。

※健康センター、健康福祉事務センター1階、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可能です(携帯電話からは紙面欄から左上の二次元

いたたく場合があります。運動実技は、運動のできる服装と靴で参加してください。

計測相談会

とき 2月13日(月) 午後1時〜3時

費用 無料

対象 市内在住の成人

内容 血管年齢・血圧・骨密度・体組成計による測定、管理栄養士・保健師・歯科衛生士による個別相談、運動講座

元バーコードを読み取ってアクセス。

問合せ 健康センター(〒187-0043 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

申込み 1月31日(火)まで(必着)に、はがきに「計測相談会」と明記し、住所、氏名、生年月日、電話番号を記入のうえ、問合せ先へ

※健康センターに置いてある申込用紙でも申し込み可能です。

※抽選の場合は、今年度初参加の方を優先します。

※災害発生時には、中止となる場合があります。



献血キャンペーン

小平市献血推進協議会では、献血が少なくなるこの時期にあわせ、キャンペーンを行います。

とき 1月23日(月) 午前10時〜11時45分、午後1時〜3時30分

費用 無料

対象 市内在住・在勤・在学の方

定員 各20人

内容 AED(自動体外式除細動器)の使用方法と心肺蘇生法

問合せ 健康課庶務係 ☎042(346)9641

多摩小平保健所

在宅栄養士研修会

とき 2月24日(金) 午後2時〜4時

費用 無料

対象 管理栄養士または栄養士の資格を有し、現在、管理栄養士または栄養士として常勤の職に就いていない方

内容 ほんとうの「食の安全」を考える、食品中の学物質のリスク分析について

安全課保健栄養係 ☎042(450)3111、FAX 042(450)3261

市民公開講座

とき 1月28日(土) 午後2時〜3時30分

費用 無料

定員 百人

講師 神崎浩一さん(昭和大学藤が丘病院整形外科)

主催 小平市医師会

休日応急診療・準夜応急診療

※いずれも診療所は変更になる場合があります。問合せは042(346)3706へ。小平市ホームページ、携帯電話でもご覧になれます。

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	(株)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
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)			

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
1月22日(日)	岡田 歯科 医院	小川町2-1862-11	042(345)0645
1月29日(日)	佐藤 歯科 医院	学園東町1-3-12	042(345)6648
2月5日(日)	グリーンプラザ歯科医院	美園町1-6-1 グリーンプラザ 2階	042(341)8148

※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