



平成25年度 特定健康診査・一般健康診査

7月から、生活習慣病の予防・早期発見のため、特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般健診)を実施します(表1・2)。

なお、対象となる方には、実施時期に合わせて個別に受診票などを送付します。



後期高齢者医療制度 限度額適用・標準負担額減額認定証を更新

入院時に医療機関の窓口で提示すると、1食当たりの食事代と1か月の医療費の自己負担限度額が減額になる限度額適用・標準負担額減額認定証(減額認定証)は、住民税非課税世帯の方が取得でき、毎年8月1日が更新日です。

すでに平成24年度の減額認定証をお持ちで、平成25年度も引き続き住民税非課税世帯の方には新しい減額認定証を7月下旬にお送りしますの

認知症介護家族支援会

認知症などの高齢者を介護するうえで、同じ立場や経験をした方との話を通して、思いや悩みを共有し、心の励みになるような場を提供する

い(市の特定健診)・一般健診は受診できません。費用 無料 問合せ 健康センター ☎042(346)3700

表1 特定健診・一般健診

	特定健診	一般健診
とき	7月1日~10月31日	7月1日~平成26年1月31日
ところ	指定医療機関	
対象	小平市国民健康保険に加入している40歳から74歳までの方 ※一部対象にならない場合があります。	後期高齢者医療制度に加入している方・40歳以上で、生活保護受給中の方・40歳以上で、平成25年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(保険年金課国民健康保険係 ☎042(346)9529)へ申込みが必要です。
内容	問診、身体診察、身体計測(身長、体重など)、尿検査、血糖測定、血液検査(血糖、脂質、肝機能、腎機能、尿酸、貧血) ※医師が必要と認めた場合のみ、心電図、眼底検査。	

表2 同時に受診できる検診

	対象
肝炎ウイルス検診	過去に肝炎ウイルス検診を受けていない方
大腸がん検診	今年度に健康センターで実施している大腸がん検診を受けていない方

※希望する方は、直接医療機関へ申し出てください。費用は無料です。

指定医療機関の変更

市が実施する子宮がん検診の指定医療機関に、みずほ女性クリニック(国分寺市本町2-10-9、☎042(300)0011)を追加しました。

家族介護教室

◆エンディングノート 自分の意思を伝えられなくなっても、あなたがあなたらしく生きられるよう、大切な人へのメッセージを残しておくエンディングノートの話です。

とき 6月13日(木) 午後2時~3時30分

ところ 特別養護老人ホーム小川ホーム食堂

費用 無料

対象 20人

講師 依田光弘さん(セレモニアくば法人営業部課長)

申込み 小平市地域包括支援センター 小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

◆有料老人ホームの探し方

とき 6月22日(土) 午後2時~3時30分

ところ 特別養護老人ホーム小平健

◆エンディングノート

自分の意思を伝えられなくなっても、あなたがあなたらしく生きられるよう、大切な人へのメッセージを残しておくエンディングノートの話です。

とき 6月18日(火) 午後2時~3時30分

ところ 福祉会館4階小ホール

費用 無料

対象 市内在住の65歳以上の方

内容 脳トレニングや転倒予防によい簡単運動

講師 健康運動指導士

持ち物 水分補給用飲料、タオル、筆記用具

※動きやすい服装と靴で参加してください。

申込み 介護福祉課地域支援係 ☎042(346)9539

こたて健康塾

◆サラサラ血液・しなやか血管 生活習慣病の最大の危険因子はドロドロ血液です。運動不足や食生活で気になる方は、ぜひご参加ください。

とき	内容	持ち物
7月2日(火) 午前9時30分~正午	保健講話(生活習慣病の危険因子を運動実技(のびのびストレッチと呼吸)	健康手帳、筆記用具、水分補給用飲料、フェイスタオル
7月9日(火) 午前9時30分~正午	栄養講話・調理実習(500kcal満腹メニュー 高血圧予防編)	健康手帳、筆記用具、エプロン、三角巾

※いずれも開始10分前から受付。

小平市認定家庭福祉員(保育ママ)を募集

市では、市内(府中街道以東)に居住し、平成25年10月1日から、自宅で3人~5人の0歳~2歳児を保育して下さる方を募集します。開

講演会

子育てに生かす 感覚統合理論パートII

小学校低学年までの発達支援について「感覚統合理論(療法)」を昨年に引き続き学びます。

学校公開

◆都立久留米特別支援学校(病弱特別支援学校) とき 6月21日(金) 午前9時30分~午後0時30分

乳幼児健診・相談などの日程

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
6月19日(木) ステップ1...午後1時30分から、2時30分から ステップ2...午後2時から、3時から 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 ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月~1歳6か月児 (ステップごとに対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
6月21日(金) 午前10時~正午 受付...9時45分から	ステップ2・3に当てはまる乳幼児と保護者(下記参照)	エプロン、三角巾、母子健康手帳、おんぶひも(赤ちゃんに参加される方のみ)、ふだん使用しているスプーン(食べ方について相談のある方)	定員...各15組(要予約) ※参加は各1回まで。

※会場は健康センターです。車での来場はご遠慮ください。費用は無料です。 ※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
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
6月9日(日)	佐藤歯科医院	花小金井4-8-17	042(473)2146
6月16日(日)	西村歯科クリニック	小川西町3-18-15 パレスヴィンテージ1階	042(342)5700

※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