



健康づくりのための食生活が学べる、料理初心者の方男性向け調理実習（3日間）の教室です。

とき 5月26日、6月2日・23日の火曜日 午前9時30分～正午 午前9時20分受付

ところ 健康センター2階

費用 無料

対象 市内在住の男性

定員 30人

内容 講話、調理実習、個別相談（希望の方）

担当 管理栄養士、保健師

持ち物 筆記用具、エプロン、三角巾、健康手帳（お持ちの方）

申込み 健康センターへ（先着順）

☎042（346）3701

男性の料理教室

（3日間コース）

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	対 象	内容・持ち物	定員・申込みほか
健康づくり相談	5月18日（月）午前9時15分～11時までの指定する時間	市内在住の方	 健康診断や人間ドックの結果を基にした管理栄養士・保健師の個別相談  直近の健診結果、健康手帳（お持ちの方）	定員…4人 電話または健康センター窓口へ（要申込み、先着順）
栄養・運動教室（保育付き）	5月18日（月）午前9時30分から ※受付は開始20分前から。 ※栄養と運動どちらか一方に参加する方は10時45分からの参加もできます。	市内在住の方（保育は1歳6か月以上）	 栄養（食事バランスを考えよう（実践編））、運動（ゆがみ矯正、骨盤体操）  筆記用具、健康手帳（お持ちの方）、水分補給用飲料、フェイスタオル ※運動実技は動きやすい服装と靴で参加してください。	当日、会場へ保育（定員10人）希望の方は電話または健康センター窓口へ（先着順） ※当日、最高血圧が160mmHg以上または最低血圧が100mmHg以上の方は運動には参加できません。 ※治療中の方は主治医の許可を得てください。

※会場は健康センター、費用は無料です。車での来場はご遠慮ください。

乳幼児健診・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	対 象	持ち物	定員・申込みほか
3～4か月児健康診査	5月13日（水）・27日（水）受付…午後0時30分～1時30分	平成27年1月生まれ	共通…母子健康手帳、健康保険証、印鑑、アンケート用紙	通知…健診日の前月の20日前後
1歳6か月児健康診査	5月7日（木）・21日（木）受付…午後0時30分～1時15分	平成25年10月生まれ	1歳6か月児…歯ブラシとコップ	※おおよそ1時間30分かかります。 ※都合の悪い方は、健康センターへご連絡ください。
3歳児健康診査	5月14日（木）・28日（木）受付…午後0時30分～1時30分	平成24年4月生まれ	3歳児…歯ブラシとコップ、子どもの尿	
5歳児歯科健診	5月29日（金）受付…午後1時15分～2時30分	平成22年5月生まれ	母子健康手帳、アンケート用紙、歯ブラシ3本、コップ	通知…健診日の前月の20日前後 定員…30組（先着順） ※通知が届いたら電話申込み。
たんぽぽ広場（親と子の健康相談）	5月1日（金）受付…午前9時30分～10時30分 東部市民センター	生後4か月～4歳未満の乳幼児と保護者	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）	当日、会場へ ※出張のため、保育士による手遊びはありません。 ※身長測定は100cmまでです。
5月のBCG集団予防接種	5月8日（金）・22日（金）受付…午後2時～3時30分	生後1歳に至るまで（標準的な接種期間は生後5か月～8か月）	母子健康手帳、BCG予防票	当日、会場へ

※日程欄に記載のない会場は健康センター、費用は無料です。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）

※いづ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	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
4月26日(日)	いしばし歯科医院	小川西町4-15-8 第3アークビル103	042(348)3811
4月29日(水・祝)	高村歯科医院	美園町1-28-2	042(341)6103
5月3日(日・祝)	つるた歯科医院	花小金井2-31-15 サンライズ21 103	042(466)6088
5月4日(月・祝)	高村第二歯科クリニック	喜平町1-10-11	042(324)6449
5月5日(火・祝)	みはら歯科	小川町1-419-50	042(343)1814
5月6日(水・振替)	河野歯科医院	学園西町2-13-29	042(345)5622

※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

平成27年度 乳がん検診					
		と き	と ころ	対 象	申 込 み 期 限
①	30～39歳の個別検診	6月1日（月）～平成28年2月29日（月）	市内指定医療機関	昭和51年4月1日～昭和61年3月31日生まれの女性	平成28年1月29日（金）まで
②	40歳以上の個別検診	6月上旬～平成28年2月29日（月）	公立昭和病院、一橋病院、桜町病院、小金井つるかめクリニック、複十字病院	昭和51年3月31日以前生まれの女性	平成27年4月30日（木）まで
③	40歳以上の検診車による検診	7月21日（火）～25日（土）・27日（月） 8月17日（月）～22日（土）・24日（月）～26日（水）	健康センター（検診車）		平成27年5月7日（木）～15日（金）

※月経終了後の乳房の張りの少ない時期を目安に日程を検討してください。
※一橋病院はマンモグラフィ撮影後、視触診を別の日に行います。
※桜町病院は火曜・水曜・金曜日の午後のみ、公立昭和病院は火曜・水曜日の午後のみ検診を行います。
※②・③は国の指針により2年に1回の受診、40歳代の方は二方向、50歳以上の方は一方向の撮影。
※③の検診時間は午前9時から午後4時まで（予定）。日程決定後の変更はできない場合があります。

費用 ①…無料、②・③…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）
定員 ①…指定医療機関による、②…300人、③…各50人
申込み 各申込み期限まで（消印有効）に、はがきに必要事項（右下図参照）を記入のうえ、問合せ先へ（電話不可、先着順）
※②は医療機関を、③は検診日を第3希望まで記入してください。
※以前に精密検査を受けて医療機関で治療中または経過観察中の方、申込み後に市外に転出した方、妊娠中・授乳中の方は受診できません。
※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からも申し込みます（携帯電話からは紙面欄外の二次元バーコードを読み取ってアクセス）。

平成27年度 乳がん検診申込み

氏 名（ふりがな）
住 所（〒187- ）
小平市
電話番号（ ）
生年月日 大正・昭和 年 月 日
検診種類（40歳以上の方のみ記入）

記入内容
・希望の種類（個別検診または検診車による検診）
・個別検診は病院名を、検診車による検診の場合は検診日を第3希望まで記入



25歳から39歳までの方

健康診査

とき 7月1日（水）～平成28年2月29日（月）

ところ 指定医療機関

費用 無料

対象 25歳から39歳まで（昭和51年4月1日～平成33年3月31日生まれ）の市内在住の方

内容 診察、身体計測、血圧測定、血液検査、尿検査

申込み 平成28年2月19日（金）まで

25歳～39歳の健康診査申込み

1. 住所（〒187- ）
小平市
2. 氏名（ふりがな）
3. 性別 男 ・ 女
4. 生年月日 昭和・平成 年 月 日（満 歳）
5. 電話番号（ ）

（消印有効）に、はがきに必要事項（右図参照）を記入のうえ、問合せ先へ（電話不可）
※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（携帯電話からは、紙面欄外の二次元バーコードを読み取ってアクセス）。
※受診票は6月下旬から順次発送する予定です。
※40歳以上で4月1日以前から引き続き国民健康保険に加入している方および後期高齢者医療制度加入者の方には、6月下旬に健康診査の案内を送付する予定です。

東京多摩いのちの電話 30周年記念講演会

とき 6月6日（土）
ところ 府中グリーンプラザけやきホール
費用 500円
定員 400人
内容 いのちに寄り添う言葉
講師 柳田邦男さん（ノンフィクション作家）
主催 認定NPO法人東京多摩いのちの電話
後援 小平市ほか
申込み 電話で問合せ先へ（先着順）
問合せ 東京多摩いのちの電話30周年記念事業実行委員会 ☎042(328)3368、FAX 042(328)4440

を送付する予定です。
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