

10月は乳がん月間

◆ピンクリボンキャンペーン

年々増えている乳がんは、早期発見によって治る可能性が高いだけに日々の生活の中で意識してセルフチェックや定期健診をすることが大切です。大切な命を守るために、このキャンペーンを通じて知識を深めましょう。

当日は、市の乳がん・子宮頸がん検診の申込みを先着順で受け付けます。

日程 10月18日(日) 午前10時～正午 市民まつり薬剤師会コナー(本部近く)
10月21日(水) 午前11時～午後

健康づくり講演会

今からはじめろコモ予防

◆足腰を長持ちさせる大切さと秘訣
健康寿命を短くする原因の一つであるロコモティブシンドローム(運動器症候群)。ロコモ予防は運動器(骨・筋肉・関節など)の衰えを予防するのに効果的です。整形外科の専門医がロコモ予防の秘けつを話します。

とき 11月11日(水) 午前10時～正午 午前9時45分受付
ところ 健康センター

費用 無料
対象 市内在住の方

定員 60人
内容 講話、骨量測定ほか
※今年度骨粗しょう症検診を受けた方、すでに治療を受けている方は骨量測定をご遠慮ください。

講師 石橋英明さん(伊奈病院整形外科部長)

持ち物 健康手帳・参加カード(お持ちの方)、筆記用具
申込み 健康センターへ(先着順)
042(346)3701

1時 いなげや花小金井駅前店前
11月15日(日) 午前10時～午後3時 健康センター
内容 乳がん予防啓発チラシ、グッズの配布ほか
※乳がん検診は30歳以上、子宮頸がん検診は20歳以上の方が対象。
※40歳以上の乳がん検診は複十字病院(清瀬市)、小金井つるかめクリニック(小金井市)での実施になります。

※受診条件に合わない場合はお断りすることがあります。
問合せ 健康センター 042(346)3701

◆無料クーポン券によるがん検診はお済みですか
一定の条件を満たす方に乳がん検診無料クーポン券を6月に送付しました。

クーポン券をお持ちの方で、未受診の方は、早めに受診してください。

医師による認知症相談会

とき 11月10日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 学園東町地域センター

費用 無料
対象 物忘れなど、認知症の症状がある市内在住の方

定員 3人
申込み 小平市地域包括支援センター1多摩済生ケアセンターへ(先着順)
042(349)2123

認知症介護家族支援会

とき 10月28日(水) 午後2時～3時30分
ところ 特別養護老人ホーム小平健成苑多目的ホール

費用 無料
対象 家族などの介護にお悩みの方や関心のある方

定員 15人
協力 認知症と介護を考える家族の会 小平わかばの会

申込み 小平市地域包括支援センター1小平健成苑へ(先着順) 042(451)8813

い。受診機関により予約締め切り日が決まっていますので、早めに予約してください。
※受診方法、指定医療機関は、同封した案内書でご確認ください。
問合せ 健康センター 042(346)3700

幼児歯科健診・相談

歯科健診、歯磨き指導、予防処置が、年間を通して受けられます。予防処置は有料ですが、生活保護世帯には減免制度があります。

また、申込み後は、3～4か月ごとに継続して歯科健診を受けることができます。
とき 火曜日(午後)・木曜日(午前)
ところ 健康センター

対象 1歳～4歳1か月未満のお子さん
担当 歯科医師、歯科衛生士
申込み はがきまたは申込み用紙

幼児歯科健診申込み

お子さんの氏名(ふりがな)
お子さんの生年月日
平成 年 月 日

保護者の氏名
住所
電話番号

に、必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ

※後日はがきて、健診日をお知らせします。

問合せ 健康センター(〒187-00043 学園東町一丁目19番12号) 042(346)3701

ハローベビークラス(両親学級)

妊娠・出産・育児を学ぶ教室です。

日程 ①10月16日(金)：分娩経過・母乳育児の話、グループワーク、妊婦体操
②10月23日(金)：歯科の話・ブラッシング、栄養の話ほか
③10月31日(土)：ビデオ、産後の

着順)

話、沐浴・着替え・抱き方の実習、妊婦体験、栄養の話ほか
※いずれも午後1時15分から4時まで、1時受付。
※1回のみの参加も可。
ところ 健康センター

対象 市内在住の妊娠5か月から8か月までの妊婦と家族
定員 ①・②：各40人、③：80人
担当 保健師、助産師、管理栄養士、歯科衛生士

持ち物 母子健康手帳・筆記用具・水分補給用飲料(各回共通)、バスタオル(①のみ)、歯ブラシ・コップ(②のみ)

※①は動きやすい服装でお越しください。
※保育はありません。

申込み 参加予定日の1週間前までに、はがきまたは申込み紙に参加希望日、住所、氏名、生年月日、年齢、電話番号、出産予定日、出産経験の有無を記入のうえ、問合せ先へ(先着順)

※母子健康手帳の交付を受けた方は、母と子の保健バッグの中に申込み紙が入っています。

※参加いただけない場合にのみ、後

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	10月26日(月) 午前9時30分～11時の指定する時間	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…3人 電話または健康センター窓口へ(要申込み、先着順)

※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
ステップアップ離乳食	10月21日(水) 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 (ステップごとで対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
もぐもぐ教室 離乳食講習会(調理実習)	10月30日(金) 午前10時～正午 受付…午前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(赤ちゃんに参加する方のみ)、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、費用は無料です。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)

※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	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)			

※やけど、けが、眼科は診療の対象外ですが、出務医師により診療が可能なことがあります。受診の前に電話でご確認ください。

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
10月4日(日)	みはら歯科	小川町1-419-50	042(343)1814
10月11日(日)	タガヤ歯科クリニック	小川東町1-18-29	042(345)8841
10月12日(月・祝)	米満歯科医院	花小金井1-20-1	042(469)6480
10月18日(日)	佐藤歯科医院	学園東町1-3-12	042(345)6648

※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

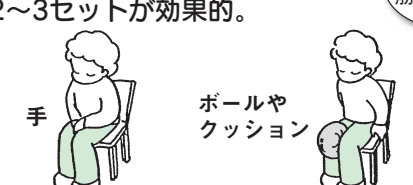
介護予防運動 気軽に かんたん ⑥

介護に頼らず、いつまでも自分らしく生き生きと過ごすために、生活の中にちょっとした運動を取り入れていきましょう。

膝痛予防 内ももを締める

5～10回を1セット。1日2～3セットが効果的。

内転筋の筋力アップ



浅く腰をかけ、ボールや両手を両膝で挟みます。膝をゆっくりと力強く締め、2～3秒保持します。※上体は楽にします。

ほかにも介護予防につながる体操を紹介したパンフレットをご用意しています。問合せ先へご連絡ください。

問合せ 高齢者支援課 042(346)9539

※母子健康手帳の交付を受けた方は、母と子の保健バッグの中に申込み紙が入っています。

※参加いただけない場合にのみ、後