対象 市内在住の方 対象 市内在住の方 対象 市内在住の方 ところ 福祉会館 ※初めての方を優先します。 ※初めての方を優先します。 り出し り出し り出し ります。 を 栄養ミニ講話、塩分 り出し ります。 も出し ります。

塩分計

の貸

参加カード(お持ちの

方

フェイスタオル

員 こだ健体操10人、こだ健

飲**持5物**、

参加カード

※動きやす

い服装と靴で参加

346) 3701

先着順)

7 健

センターへ(電話可、 **申込み** 11月22日 (月

月

か

先着

順) 5

7

042 康

3 4 6

ださい。

から、



知り、 ます。

減塩にチャレンジしてみませ 塩分計を使って自分の味覚を

か。

簡単にできる減塩のこつをお伝えし ませんか。ミニ講話では、今日から

自宅で気軽に塩分チェックしてみ

30分~10時30分、②午30分~10時30分、②午30分~10時30分、②午30分

②午前11

嵵

ところ

①午前9時

11



健康センター レベーター工事を実施

成

歯

科

健

診

市内在住で20歳以上市内指定医療機関

伞

成

令和4年2月

28 日

月

)まで

成人歯科健診申込書

令和3年度

3月 16き 日 ご理解とご協力をお願いします。 ります。ご迷惑をおかけします ん。また、騒音が発生する場合があ間中はエレベーターが利用できませ化のため、修繕工事を行います。期 健康センターのエレベーター 12 月 1 日 (水 ~令和4年

問合せ 前後することがあります ※工事の進み具合により、 6 4 1 健康推進課☎042 346

健康福祉事務センター 話 通 訳 者 を 配 置

合 せ き 9540、M20(346) 障がい者支援課**な**20 健康福祉事務センター1 (3 4 6) 042 i 階 3

問 ところ 46) 9540,

5 4 1

とする方のために、手話通訳者を配 市では、 しています。 情報の伝達に手話を必要

ます。 からは、 スのホームページ(スマートフォン たは東京電子自治体共同運営サービ 動く市役所に置いてある申込用紙ま み取ってアクセス)からも申し込め ※健康センター、東部・ んでください。 紙面欄外のQRコードを読 西 部出張所、

中または経過観察中

(精密検査対

※健診票は、 健康センター 順次発送します。 (= 187 Ö

こ だ 健 体 操 教 室

減塩チ

ヤ

レンジ

分

計

を

貸

出

L

| ス体操10人 | ストラード | とした体操です ングをします。 、体操、ストレッチや筋力ト 教室では、こだ健体操やこだ健 こだ健体操は、 時30分 全身のバランス能力向上を目的 12 月 20 日 健康センター 9時45分受付 足・ 月 腰 0 午 筋力強化 前 10 レー

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・申込みほか
医 師 に よ る 健康づくり相談	, , , , , , , , , , , , , , , , , , , ,	内容…健康診断や人間ドックの結	定員…6人 事前に問合せ先へ (先着順)
健康づくり相談 (保健師・・ 管理栄養士)	12月10日(金) 午前の指定する時間	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、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)	定員…4人 事前に問合せ先へ (先着順)
	12月15日(水) 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。

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・申込みほか
たんぽぽ広場(親と子の健康相談)	12月1日(水) 午前9時~11時30分	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 手確 (発育の確認 をしたい方)	50組程度 11月22日 (月)から29 日(月)まで に、電話で 問合せ先へ
ステップアップ 離 乳 食 (講話)	12月15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 12月17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	市内在住の方 (ステップご とに対象が異 なる (下記参照))	母子健康手帳	各回10組 ※保最少人 方はで来がい。 11月22日 (月)かで問 せ先へ

※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。

	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	学園東町 1-19-12	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)	診療所	(健康センター内)	(左記診療時間内)

※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
11月21日 (日)	タガヤ歯科クリニック	小川東町1-18-29 仁平ビル3階	042 (345) 8841
11月23日 (火·祝)	三浦歯科クリニック	小川東町1-30-9 2階	042 (345) 5789
11月28日 (日)	ひ ろ 歯 科 医 院	小川西町4-24-7	042(341)9388
12月5日(日)	神 津 歯 科 医 院	花小金井1-4-10 信和ビル2階	042 (467) 1164
※受診の際け 東前にお問い合わせください また 医療機関け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

AND				
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	1000000	
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		

終了日が で **申** 査 **内** (消 み 指 容 14年3月31日以前生まれ)の方対象市内在住で20歳以上(き

合せ先へ(電話不可)を記 は受診できません。和3年度成人歯科健診を受診した方 ※申込み後に市外へ転出した方、 (右下図参照)を記入のうえ、問(消印有効)に、はがきに必要事 指導 令和4年1月31日 歯の検査、 歯周病検 月 ま 令

受診できない方 娠している可能性がある 57 対日 ·肺がん検診の精密検査を受けて治·職場などで受診する機会がある 令和3年度秋期胸部健診を受診し 年3月31日以前生まれ)の 胸部 市内在住で40歳以上下表のとおり (肺がん・結核) 〉妊娠中または妊)健診

方 昭

和

※1人につき、はがき1枚で申

し込

(346) 3700 申込み制 学園 1. 氏 東 2. 性 町 È 19 番12号) 4. 住 5. 電

7

042

3

名	(ふりカ	「な))		
別	男·	女			
年月日	I				
年	月	日	(歳)
所					
話番号	}				
					<i>—</i>
子	正	近 観	包見	>肺	象で立
	. 貝	. 祭	₹ (□)	の病	未受診

1千7百人

▽肺の病気で、

現在治療中または

経

象で未受診の方を含む)

	午前9時30分~11時30分	午後2時~3時30分	
1月24日(月)	東部市民センター		
1月29日(土)	健康センター		
1月31日(月)	健康センター		
2月1日(火)	上宿公民館	上水南公民館	
2月2日(水)	大沼公民館	花小金井北地域センター	
2月3日(木)	津田公民館	鈴木地域センター	
2月4日(金)	西部市民センター	(小川西町公民館)	

※終日同一会場の日は、午後は1時30分から3時30分まで。

※時間指定はできません。

※申込後、受診票が到着するまで受診日時の回答および希望日時の変更はできません。 ※会場ごとの受診者数に限りがあるため、希望通りにならない場合があります。

ムページ

(スマートフォンからは

※健康センター、東部・西部出張所、

献

血

に

ご

協

力

を

京電子自治体共同運営サービスの 動く市役所にある申込用紙または

ホ

的に血

え、問合せ先へ(電話不可、先着順)に必要事項(左図参照)を記入のう

申

月 22 日

月

に、はがき () から30日

問合せ

4

(消印有効)

申込み 11

せ **※** の煙

かくたん細胞診検査のみはできま 方)を行う場合があります。

胸部(肺がん・結核)健診申込み

氏 名(ふりがな) 生年月日 大正·昭和 4. 住所 年 5. 電話番号

希望する日にち・会場 第1希望 会場名 第2希望 日にち(

会場名 ※時間指定不可。

ります。

ケッ ところ 午後0時30分、 ※献血カード・手帳をお持ちの方は JA小平ファ

お願いします。 てい 現 います。 き 11 月 28 日 皆さんの 60歳以降に献血蔵の方 の温かいご協力を皿液が大変不足し ーマーズ・マー

Щ 金手帳などが必要です。 ●週末年金相談 肥検索 ねんきんネット

日の午前9時30分から午後4時ま武蔵野年金事務所では、第2土曜 番号☎0422 (56) 2445 ます。相談には、本人確認書類や年で、年金請求の相談を受け付けてい **問合せ** 武蔵野年金事務所予約受付

煙本数×喫煙年数の数値が6百以上
※肺がん検診では、問診で、かくた
※所がん検診では、問診で、かくた ※ 受診票は、 ※車いすの方は、 紙面欄外のQRコー アクセス) からも申し込めます。 12 月 下 ・ドを読み取って 込み期間中に問 旬までに発送す

添えない場合がありた合せ先へご連絡くだる (346) 370 学園東町 健康センタ ります)。 ŏ ,自19番12号)☎ たさい(ご希望に 1 = 187 0 Ο

1

ができます。 ●ねんきんネットで年金記録を確認 ホームページから、自分の年金記 金

問主 合 せ催 会があります。
会があります。 0 1 立川事業所☎042 (529) 04 持参してください。 東京都赤十字血液センター 小平市献血推進協議会