

8月・9月の保健事業 (成人・母子)

いづみ保健センター (6~7か月児・9~10か月児健診を除く)
要申は、電話で申し込み
→健康推進課☎(042)321-1801

対象	事業名	日時
成人(8月)	まとう会(アルコール勉強会)	15日(木)午後2時~4時
母子(8月)	3~4か月児健康診査(※)	21日(水)・23日(金) 受付=午後0時30分~1時30分
	6~7か月児健康診査	都内の実施医療機関に受診票(3~4か月健診時に交付)をお持ちになり、受診します。受診票をお持ちでない方はお問い合わせください
	9~10か月児健康診査	
	1歳6か月児健康診査(※)	2日(金)・28日(水) 受付=午後0時30分~1時30分
	3歳児健康診査(※)	7日(水)・30日(金) 受付=午後0時30分~1時30分
	乳幼児母性健康相談 妊産婦・乳幼児と保護者	6日(火)午前9時30分~10時45分
成人(9月)	要申 個別栄養相談	24日(火)午前9時15分~正午(時間予約制)
母子(9月)	妊婦歯科健診 妊産婦の方	12日(木)午後1時30分~3時(時間予約制)
	離乳食(1回食)講習会 4~6か月児と保護者	9日(月)午後2時~3時30分
	離乳食(2・3回食)講習会 6~11か月児と保護者	10日(火)午後2時~3時30分
	乳幼児歯みがきクラス おおむね1歳~1歳5か月児と保護者	9日(月)午前10時~11時10分
	2歳児歯みがきクラス おおむね2歳~2歳5か月児と保護者	10日(火)午前10時~11時10分
	2歳半歯科健診(フッ素塗布) 2歳3か月~2歳11か月児と保護者	25日(水)午前9時30分~11時30分
	3歳半歯科健診(フッ素塗布) 3歳3か月~3歳11か月児と保護者	25日(水)午前9時15分~11時30分
	発達健康診査(発達に関して心配がある子の健診) 未就学児	4日(水)午前9時30分~11時30分(時間予約制)

8月の体育施設個人開放日予定表

「オパール会員証」または「生きがいセンター利用登録者証」を提示すると無料で利用できます

市民スポーツセンター☎(042)326-2211 休19日(月)	
第一体育室	親子プレイルーム(※未就学児)=水曜日12:00~16:00/卓球=水曜日12:00~16:00/バスケットボール=水曜日16:30~21:30/バドミントン=金曜日(30日を除く)16:30~21:30/スポレク広場=3日(土)14:00~16:30/バウンドテニス=17日・24日・31日(土)11:30~15:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~22:30 ※初めての方は講習の受講が必要(受付=10:00~20:30) ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
けやき運動場	人工芝等改修工事のため使用不可
戸倉野球場☎(042)326-2211 (市民スポーツセンター)	
戸倉野球場	ターゲットバードゴルフ=6日(火)・8日(木)・13日(火)・17日(土)・20日(火)・22日(木)・27日(火)・31日(土)11:00~13:00 グラウンドゴルフ=2日(金)・6日(火)・9日(金)・13日(火)・16日(金)・20日(火)・23日(金)・27日(火)・30日(金)9:00~11:00
ひかりスポーツセンター☎(042)595-8865 休13日(火)・26日(月)	
第一体育室	ミニテニス=2日・16日(金)11:30~15:30/卓球=3日・17日(土)9:00~13:00/バスケットボール=10日・24日(土)9:00~13:00/バドミントン=10日・24日(土)13:00~17:00/スポレク広場=17日(土)14:00~16:30
フィットネスルーム	ストレッチ・エアロバイク・ウエイトトレーニング=休館日を除く毎日9:00~21:30 ※初めての方は事前に講習の予約が必要 ※中学生から可。中学生は保護者の承諾書が必要
市民室内プール☎(042)325-6868 休5日(月)※プールは6日(火)~8日(木)も	

※10月の体育施設使用状況と申し込み方法は、市HP<http://www.city.kokubunji.tokyo.jp/kurashi/1011357/1011397/1016245/index.html>をご覧ください

第44回市民体操祭 参加団体募集

日頃の活動の成果を発表しませんか。
10月20日(日)会場市民スポーツセンター内の太極拳・フオー

クダンス・ハワイアンダンスなどの団体~~¥~~無料申8月15日(木)までに申請書類を郵送(必着)または直接〒187-0022小平市上水本町6-22-1市民スポーツセンター1へ申請書類スポーツ振興課(市役所第3庁舎)・市民スポーツセンター・ひかりスポーツセンターへ

健康 体育施設個人開放

口腔機能向上 歯科健康診査

8月29日(休)午後1時30分~3時
いづみプラザ

加齢に伴い飲み込む力は少しずつ衰えていきます。いつまでも口から食べられるように、器械で現在の口腔機能を測定してみませんか。入れ歯を使用している方も受診できます。
市内在住で40歳以上の方、内科医師による口腔内診査・舌圧測定(飲み込む力の検査)・パタカ測定(口唇や舌の動きを検査)・歯科相談定16人~~¥~~無料申

健康推進課から

☎042-321-1801

ンターで※市HPからダウンロード可注参加団体は9月11日(水)午前9時30分から市民スポーツセンターで行う代表者会議に出席
↓スポーツ振興課(内279)

託児付き運動講座 ちよつこの時間でできる軽体操

8月31日(出) 午前9時30分~11時30分
いづみプラザ

日常生活や仕事などで、自分のための運動の時間が作れずいませんか。生活の中の隙間時間でできる軽体操を紹介いたします。
市内在住・在勤・在学の65歳未満の方、稲葉知佳さん(運動指導員)定20人~~¥~~無料申
8月2日(金)午前9時から電話で健康推進課へ※先着順物飲み物・タオル※動きやすい服装で参加託児未就学児6人



8月2日(金)午前9時から電話で※先着順。初めての方優先

市役所への申し込み・問い合わせの時間は、特記がない場合は月~金曜日午前8時30分~午後5時(正午~午後1時を除く)の受付となります。

第3回 がん検診・健康診査等受診者募集

対申し込み~受診日時点で本市に住民登録のある下表対象者に該当する方 ~~¥~~無料申8月2日(金)~16日(金)に右下の申込書(コピー可)を記入し、郵送(消印有効)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いづみプラザ内)へ※必要事項が記載されていれば、右下の申込書以外でも可/東京電子自治体共同運営サービスHP(市HPトップページトピックス内「イベント・募集」)から電子申請可/は

がき一枚で1人の申し込み/同じ検(健)診または検査項目の同一年度内受診不可/検(健)診を同時に複数申し込んだ場合、それぞれの受診票発送時期が異なる場合があります

託特定・若年層・30歳代健診希望者の2か月児以上の未就学児定各10人程度※先着順注右下の申込書の日程のみ

検(健)診内容など

種別	乳がん検診	子宮がん検診	胃がん検診	肺がん検診	肝炎ウイルス検診 大腸がん検診	結核検診	特定健康診査	若年層健康診査	30歳代健康診査	
内容	視触診・マンモグラフィ(乳房エックス線検査) ※視触診は必要なお方のみ	問診・視診・子宮頸部細胞診 ※医師が必要と判断した場合のみ子宮体部細胞診を実施	問診・バリウムによる胃部エックス線検査	問診・胸部エックス線検査・喀痰細胞診 ※結核検診を含む	○肝炎ウイルス検診=問診・血液検査(採血) ○大腸がん検診=問診・便潜血検査(検便)	問診・胸部エックス線検査	測定(身長・体重・BMI・腹囲)・問診・血圧測定・血液検査・尿検査・胸部エックス線検査・心電図・眼底検査など			
対象者(※1)	40歳以上の女性 ※①~③に該当する方を除く ①平成30年4月1日以降、市の乳がん検診を受診している ②妊娠・授乳中、断乳後6か月以内 ③乳腺疾患(乳がんを含む)で治療中もしくは経過観察中である	20歳以上の女性 ※①②に該当する場合を除く ①平成30年4月1日以降、市の子宮がん検診または妊婦健診を受診している ②令和元年度中に妊婦健診を受診する	40歳以上の方(※2) ※①~③に該当する場合を除く ①自身で身体を支えられない ②バリウムに対するアレルギーがある ③妊娠・授乳中、妊娠の可能性がある	40歳以上の方 ※妊娠中の方は除く 市の国民健康保険に加入している40歳~65歳の方は、特定健康診査と併せて受診できます。対象者には健診の案内を郵送します	社会保険に加入している40歳以上の方 ※肝炎ウイルス検診はこれまでに受診したことのない方のみ	18歳以上の方 ※妊娠中の方を除く	40歳~65歳の方で平成31年4月1日から継続して市の国民健康保険に加入している方(※2) ※妊娠中、出産後1年以内の方は除く	25歳~29歳でほかでの健診を受診する機会がない方	30歳~39歳の方(※2)	
実施日	9月~11月 ○マンモグラフィ=月・火・木曜日 受付=午後0時45分~1時45分 ○視触診=月・水・金曜日 受付=午後0時30分~1時30分 ※マンモグラフィは視触診と別日に実施	9月~11月 (期間内に受診できない場合、令和2年2月29日(土)までのなるべく早い時期に受診してください) ※日曜日・祝日、実施医療機関休診日を除く	右の申込書を参照 ※午前中に実施	9月~12月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 受付=午後0時30分~1時30分(所要時間=2時間) ※肺がん検診を含む方は月の上旬の日程になります						
会場	○マンモグラフィ=都が ん検診センター ○視触診=国分寺市医師 会公衆衛生センター (いづみプラザ内)	本市・小金井市・小平市内の実施医療機関(婦人科・産婦人科)	いづみプラザ 駐車場	国分寺市医師会公衆衛生センター(いづみプラザ内)						
郵送受診票時期	○問診票=8月中旬~下旬 ○予約票=9月上旬~下旬	8月末	9月上旬~中旬	8月下旬~10月下旬						

(※1)対象年齢○子宮がん検診・結核検診=受診日時点での年齢○その他の検(健)診=令和2年3月31日(火)時点での年齢(※2)令和元年度中に市の人間ドックを受診予定の方を除く

がん検診等申込書 締切=8月16日(金)(消印有効)

キリトリ

氏名	ふりがな	氏名	男・女
住所	国分寺市		
生年月日	T・S・H 年 月 日()歳		
電話番号	()		
★希望する検(健)診名を○で囲んでください★			
希望する検(健)診	肺がん検診	大腸がん検診	肝炎ウイルス検診
	結核検診	特定健康診査	30歳代健康診査
希望する検(健)診	若年層健康診査	30歳代健康診査	
	●都合が悪い曜日の左()内に×印を記入してください ()月曜日 ()水曜日 ()金曜日		
希望する検(健)診	乳がん検診	子宮がん検診	
	●都合が悪い日程の左()内に×印を記入してください ()9月28日(土) ()9月29日(日) ()10月5日(土) ()10月6日(日) ()10月26日(土) ()10月27日(日)		
希望する検(健)診	託児希望 ←希望の場合は○で囲んでください		
	●都合が悪い日程の左()内に×印を記入してください ()9月25日(水) ()9月27日(金) ()9月30日(月) ()10月21日(月) ※お子さんの人数 人 ①年齢 歳 か月 ②年齢 歳 か月		

キリトリ