自転車 交通安全教室

自転車の交通事故を防止するため、ス タントマンによるリアルな交通事故再現 を取り入れたスケアード・ストレイト方 式の自転車交通安全教室を開催します。

- ■10月8日(土)10:45~11:35(開場= 10:15)
- 場二中校庭※当日直接会場へ
- 対二中生徒、一般の方
- 注雨天時は体育館で実施。一般の方の参加不可

→交通対策課(内363)

子どもいじめ虐待防止条例市民講演会



いきいき子育でのヒット



認知行動療法に基づいた工夫

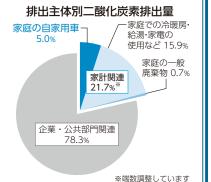
子育てをする中で自分を責めたり、イライラしたり、落ち込んだりする場面はありませんか。認知行動療法に基づいた工夫のしかたを学び、セルフコントロールをする力を高めましょう。

- ■11月5日(土)10:00~12:00(開場=9:30)
- 職横山知加さん [国立精神・神経医療研究 センター認知行動療法センター外来研究 員(公認心理師、臨床心理士、医学博士)]
- 場リオンホール
- ¥無料
- 定100人※先着順

- ■10月4日(火)8:30~11月1日(火)17: 00(日・月曜日、祝日を除く)に電話で子 育て相談室または市HP□検索1026705 から東京共同電子申請・届出サービスで (右下の二次元コードからもアクセス可)
- 運手話通訳あり
- ₹8人(6か月以上の未就学児)
- ※電話で申し込み
 - →子育て相談室☎(042)572-8138

自転車を利用しましょう

日本の二酸化炭素排出量の約5%は家庭の自家用車からの排出です。自動車の利用を控え、自転車を利用することで、二酸化炭素排出量が削減されます。地球温暖化防止の取り組みとして、普段の生活においても、できる範囲で自転車を利用するようにしましょう。



環境省HP「令和2年度の温室効果ガス排出

→まちづくり計画課☎(042)314-9005

量について」掲載データより作成

オーラルフレイル健診

(回腔機能向止歯科健康診査)

10月25日(火)13:20~14:20 いずみプラザ

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口腔機能を測定してみませんか。

図市内在住で40歳~74歳の方※入れ歯を使用している方も可 図歯科医師に ばっあっ

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14人※先着順。初めての方優先 ¥無料 申10月3日(月) 9:00から電話で健康推進課へ

噛ミング30(サンマル →健康推進課☎(042)321-1801 食育推進キャラクタ-

よく噛んで おいしく食べて いい笑顔 すずちゃんママさん作

「カメ(噛め)ちゃん」国分寺市 噛ミング30(サンマル)・ 食育推進キャラクター

過観察中である

き市

がん検診・健康診査等受診者募集

→健康推進課☎(042)321-1801

健康を守るためには、がん検診と健診の定期的な受診が大切です。
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の方
半無料 自10月3日(月)〜14日(金)に右の申込書に記入し(用紙の指定なし)、郵送(必着)または直接〒185-0024泉町2-3-8健康推進課(いずみプラザ内)へ※先着順/子宮がん検診・乳がん検診(医療機関)は12月15日(木)(必着)まで随時申し込み可/はがき1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/電子申請可※詳しくは市HP□検索1012512をご覧ください 記申し込み受け付け後、受診券・日程のご案内を10月下旬から順次送付します

がん検診等申込書

締切=10月14日(金)(必着)

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(祝日を除く)8時30分

17 時

(12時~13時を除く)の受付となります。

	_	ふりがな						国分寺市				
	氏名	男・女					住所					
	生生	₹月日	Τ·S	・H 年	月	⊟()歳	電話番号		()	
	若年	丰層健康	表診査	30歳代健康	表診査	特定健診		乳がん検診 ※①~④のいずれかを○で囲む			囲む	
	大腸がん検診			肺がん検診	>	結核検診		①府中恵仁会病院(府中市) ②桜町病院(小金井市) ③小金井つるかめクリニック(小金井市) ④マンモグラフィ検診車				
		〔〕月曜日		〔 〕水曜日)	
	※都合が悪い曜日の左〔 〕内に×印を記入							子宮がん検診				

検(健)診内容など

K(E/DF)10-6C										
種別	若年層健康診査	30歳代健康診査	特定健診	大腸がん検診	肺がん検診	結核検診	子宮がん検診	乳がん検診		
内容	問診·身体測定·血線検査·心電図·眼	王測定・血液検査・尿 底検査など	検査・胸部エックス問診・便潜血検査		問診・胸部エックス線 検査・喀痰細胞診	問診・胸部エック ス線検査	問診·視診·子宮頸部細胞診	問診・マンモグラフィ (乳房エックス線検査)		
対象者 (*)	25歳~29歳の方 30歳~39歳の方		40歳~65歳の方 で4月1日から継 続して市の国民健 康保険に加入の方	40歳以上の方		18歳以上の方	20歳以上の女性	40歳以上の女性		
定員	100人程度		500人程度	なし	600人程度	なし	なし	①300人②100人③1,000人程度④各日45人 程度		
会場		国分	· · 寺市医師会公衆衛生	- - - - - - - - - - - - - - - - - - -		本市・小金井市・小平市内の 実施医療機関	①府中恵仁会病院(府中市住吉町5-21-1) ※府中の都立がん検診センターではありません ②桜町病院(小金井市桜町1-2-20) ③小金井つるかめクリニック(小金井市本町6- 14-28 アクウェルモール3階) ペマンモグラフィ検診車(市役所またはいずみ プラザ)※会場は申し込み後に選択可			
実施日	12月〜令和5年2月の月・水・金曜日(祝日を除く)の午後 ※申込状況により上記実施期間外の日程に割りふる場合あり ※検(健)診を実施しない日あり						11月~令和5年2月	11月~令和5年2月の ①月·水·木・金曜日 ②火·水・金曜日 ③月~士曜日 ④土・日曜日 ※検診を実施しない日あり		
注意事項	中の方は妊婦健診	をご利用ください/	5は受診不可/妊娠 /市の人間ドックを は大腸がん検診を含		妊娠中の方は受診不可 結核検診が含まれる	· /肺がん検診には	次に該当する場合は受診不可 〇令和3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 〇令和4年度中に妊婦健診を受	している 〇妊娠中・授乳中、断乳後6か月以内		