

## 特定健康診査・健康診査を 受けましょう！

〔狛江市国民健康保険以外(40～74歳)の方も  
受診できることになりました〕

国民健康保険加入者と75歳以上の市民に対し、6月から特定健康診査・健康診査を実施しています。

健康・生活習慣を見直すきっかけとして、ぜひ、この健診をお役立てください。

なお、実施期間は12月末日までです。まだ受診していない方は早めに受診してください。すでに定期受診している方、長期入院等をしている方は、受診の必要はありません。

また、40歳から74歳の狛江市民は、  
181 181

## 第2回高齢者見守りサポーター募集

高齢者の方が、安心していきいきと暮らしていくためには、近隣・地域の方の見守りが心強い味方となります。

何か気付いたことがあったら相談できる窓口として「高齢者見守りサポーター」に登録し、地域で活動してみませんか。

サポーターとして活動した  
護支援課高齢者支援係へ。

## 年内の粗大ごみの申し込みは、お早めに

粗大ごみの年内収集の申し込みは、12月19日(金)までです。22日(月)以降の申し込みは、平成21年1月5日(月)からの収集となります。

# 健康と衛生

## 健康診査

Health

### 3・4カ月児健康診査

〔日時〕12月17日(水)・18日(木)受け付けは午後1時から〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕8月生まれの乳児〔持ち物〕母子健康手帳・問診票・保険証※対象者には個別に問診票を送付しています。

〔問い合わせ〕健康支援課健康推進係 ☎(3488) 1181

### 妊婦歯科健診

〔日時〕12月19日(金)受け付けは午後1時から(3時30分終了予定)〔会場〕あいとびあセンター〔対象〕妊娠中の方※妊娠中期に受けてください〔内容〕歯科健診・ブラッシング指導〔持ち物〕母子健康手帳・歯ブラシ・コップ・手鏡・筆記用具〔申し込み・問い合わせ〕健康支援課健康推進係 ☎(3488) 1181へ。

## 教室

Health

### 健康運動セミナー第4期(平成21年1～3月)

生活習慣病の予防・改善を目的に、個人に合った運動プログラムを作成し、健康運動指導士とともに運動します。

## 母と子の歯の健康教室



〔日時〕平成21年1月9日(金)受け付けは午前9時25分から〔会場〕あいとびあセンター1〔対象〕生後6カ月から1歳未満の乳児とお母さん〔定員〕先着15組〔内容〕母と子の歯科健診・口の観察・乳児の仕上げ磨き練習〔持ち物〕母子健康手帳・乳児とお母さんの歯ブラシ・コップ・タオル・手鏡

## 健康相談

Health

〔日時〕12月10日(水)午前9時30分～11時30分〔会場〕あいとびあセンター〔持ち物〕母子健康手帳  
〔問い合わせ〕健康支援課健康推進係 ☎(3488) 1181

〔日時〕12月18日(木)午後1時30分～2時30分〔会場〕あいとびあセンター〔科目〕内科・整形外科  
〔問い合わせ〕医師会事務所 ☎(3488) 2267

〔日時〕12月11日(木)・25日(木)午前9時30分～11時30分〔会場〕市役所2階フロア

〔問い合わせ〕健康支援課保険年金係

〔日時〕12月19日(金)午前9時30分～11時30分〔会場〕あいとびあセンター〔定員〕先着6人〔相談員〕東京都動物愛護推進員  
〔申し込み・問い合わせ〕健康支援課健康推進係 ☎(3488) 1181へ。

## お知らせ

Health

### 犬のしつけ・飼い方相談

犬を飼う前の相談、飼ってからのしつけ方の相談に応じます。気軽にご相談ください。

〔日時〕12月19日(金)午前9時30分～11時30分〔会場〕あいとびあセンター〔定員〕先着6人〔相談員〕東京都動物愛護推進員  
〔申し込み・問い合わせ〕健康支援課健康推進係 ☎(3488) 1181へ。

### フロアー健康相談

自分や家族の健康のこと、食事のこと、子育てのこと等を保健師・管理栄養士・歯科衛生士などが相談に応じます。

## 小児初期救急 平日夜間診療

〔診療日〕月～金曜日(当院の休診日は除く)  
〔受付時間〕午後7時～9時30分  
〔対象〕15歳以下の急病のお子さん  
※事前に電話をしてから受診  
○慈恵第三病院内「狛江・調布小児初期救急平日夜間診療室」  
☎(3488) 2061

## 休日診療

〔診療日〕7日・14日・21日・23日・28日・29日・30日・31日  
〔受付時間〕午前9時～11時30分・午後1時～4時30分  
〔会場〕あいとびあセンター  
○休日急診診療所  
☎(3488) 9121  
○休日歯科応急診療所  
☎(3488) 9171  
○休日診療薬局  
☎(3488) 1519

## 24時間 医療機関案内

○狛江消防署  
☎(3480) 0119  
○東京消防庁救急相談センター  
☎#7119  
○ひまわり  
☎(5272) 0303  
http://www.himawari.metro.tokyo.jp/

http://www.city.komae.tokyo.jp/