



汗かく夏は、適塩生活！ 減塩チャレンジ講座



発汗が多い夏は塩分補給も必要ですが、日頃の食事は減塩が大切です。また、高血圧の方は、より適切な減塩が必要です。減塩の方法や血圧についての講話のあと、自分の味覚を数字で確認できる塩分計を貸し出します。貸し出し期間は、最大2週間です。

とき 7月4日(木) 午前10時~11時30分 9時30分受付
ところ 健康センター
対象 市内在住の方
定員 30人
内容 保健・栄養講話、塩分計の貸し出し、保健師による血圧測定、血管年齢測定
持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)
申込み 6月5日(水)から、健康推進課へ(電話可、先着順)
☎042(346)3704

多摩小平保健所からのお知らせ バランスのとれた食事は 野菜摂取から

野菜の摂取目標量(20歳以上)は1日350g以上とされていますが、都民は、あと一皿分(約70g)の野菜摂取が必要です。野菜には、ビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素が含まれており、脳卒中や心臓病、がんのリスクを下げる効果があることが報告されています。



東京都では1食で120g以上の野菜を摂取できるメニューのあるお店を、野菜メニュー店としてホームページで紹介しています。外食の際には、ぜひ野菜メニュー店をご利用ください。また、健康のためには、バランスのとれた食事のほかに、減塩も大切です。減塩のコツは、食卓で使う調味料を減らすことです。かけるのではなく、つける、味見しながら少しずつ使う、香辛料や酸味を活かした味付けにするなどの工夫の積み重ねが減塩につながります。

検索 東京都保健医療局野菜メニュー店
問合せ 多摩小平保健所 ☎042(450)3111 (内線460)

特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般健診)

生活習慣病の予防・早期発見のため、7月から実施します。対象の方には、6月下旬に、受診に必要な書類を送付します。受診期間など、詳しくは送付される書類をご確認ください。

対象	▷40歳~74歳の小平市国民健康保険加入者 ▷後期高齢者医療制度加入者(75歳以上の方など) ▷40歳以上で生活保護受給中の方 ▷40歳以上で令和6年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(保険年金課国民健康保険担当へ申込み)
問合せ	▷国民健康保険や受診資格など…保険年金課国民健康保険担当 ☎042(346)9529 ▷後期高齢者医療制度や受診資格など…保険年金課高齢者医療・年金担当 ☎042(346)9538 ▷生活保護受給中の方…健康推進課予防担当 ☎042(346)3700

休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

名称・所在地 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)
問合せ(予約) ☎042(346)3706 ※事前予約制。

	とき	診療時間	予約受付時間(電話予約のみ)
休日応急診療	日曜日、祝日、年末年始	午前9時~午後5時	午前8時45分~午後4時30分
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	午後7時~10時

※必ず事前に電話で予約してください(問合せの状況により、電話が繋がりにくい場合があります)。予約がない場合、直接来院されても受け付けはできません。
※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。

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
6月9日(日)	かしわぎ歯科医院	小川町1-101-39	042(341)1184
6月16日(日)	岩間歯科医院	天神町1-3-8 へリオス天神町レジデンス1階	042(342)8188

※受診の際は、事前にお問い合わせください。また、医療機関は変更になる場合があります。

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) 042(521)2323(上記以外の電話やつながらない場合)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談(24時間対応)
子供の健康相談室(小児救急相談)	#8000(プッシュ回線の固定電話、携帯電話) 03(5285)8898(ダイヤル回線、IP電話などすべての電話)	休日・夜間に小児科医師・看護師への電話による相談(平日午後6時~翌朝午前8時、休日午前8時~翌朝午前8時)
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時間対応)
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時間対応)

45歳~62歳の男性
令和6年度用
風しんクーポン券を発送
昭和37年4月2日から昭和54年4月1日生まれの男性で、まだ風しん抗体検査や予防接種を受けていない方へ、全国の指定医療機関で風しん抗体検査と予防接種が無料で受けられるクーポン券を、6月上旬に発送します。
※令和5年度以前のクーポン券がお手元にある場合は破棄していただき、今回発送したクーポン券をご利用ください。
※すでにクーポン券を利用した方や、転入前の自治体などで受診済みの方は、今回再検査する必要はありません。
※令和5年度までに抗体検査を受けて、十分な量の抗体がないことが判明している方で、予防接種がまだ済んでいない方は、クーポン券と検査結果を持参して、予防接種のみ受けてください。

認知症支援リーダー養成講座
認知症支援リーダーは、認知症について理解を深め、オレンジカフェの開催など、認知症の方と家族を支えるための地域活動をします。認知症になっても安心して暮らせる地域を一緒に作っていきましょう。
とき 7月9日・23日、8月6日・
問合せ 健康推進課 ☎042(346)3700

介護予防見守りボランティア登録研修
近所の見守り・支え合いが地域を守ります
介護予防見守りボランティアは、
27日、9月3日・17日の火曜日 午後2時~4時 全6回
ところ 福祉会館小ホール(8月27日は中央公民館)
対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの方
定員 30人
内容 病気の理解、接し方、当事者からのメッセージ、傾聴ほか
申込み 6月5日(水)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

家族介護教室
高齢者の在宅療養を支える
気持ちよく便を出すために
快食、快眠、快便。この3つが整うことで、心身の状態が安定することがあります。薬に頼らず気持ちの良い排便をするための、生活のポイントを学びます。
とき 7月3日(水) 午後2時~3時30分
問合せ (公財)東京都福祉保健財団 ☎03(5909)2281

東京都介護支援専門員実務研修受講試験
試験日 10月13日(日)
受験要項配布 6月28日(金)まで、高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)、市政資料コーナー(市役所1階)、東部・西部出張所、地域包括支援センター、都庁で配布
申込み 6月30日(日)まで(消印有効)に、問合せ先へ送付
※詳しくは、受験要項をご覧ください。
問合せ (公財)東京都福祉保健財団 ☎03(5909)2281

ねんきんネット
ねんきんネットは、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。
内容 年金記録、将来の年金見込額、電子版「ねんきん定期便」、年金の支払いに関する通知書、国民年金保険料に関する通知書ほか
※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーとの連携でさらに便利にご利用できます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
お問い合わせ ねんきん定期便・ねんきんネット等専用番号 ☎0570(058)555

医師によるもの忘れ相談会
国立精神・神経医療研究センター病院の医師に、物忘れの相談ができます。
とき 7月9日(火) 午後1時30分以降の指定する時間
ところ 小川公民館講座室
対象 市内在住で、物忘れなどの症状があり、認知症が心配される方またはその家族
定員 4人
申込み 6月5日(水)から、地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

介護予防見守りボランティア登録研修
近所の見守り・支え合いが地域を守ります
介護予防見守りボランティアは、
27日、9月3日・17日の火曜日 午後2時~4時 全6回
ところ 福祉会館小ホール(8月27日は中央公民館)
対象 認知症サポーター養成講座を受講済みの方
定員 30人
内容 病気の理解、接し方、当事者からのメッセージ、傾聴ほか
申込み 6月5日(水)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

家族介護教室
高齢者の在宅療養を支える
気持ちよく便を出すために
快食、快眠、快便。この3つが整うことで、心身の状態が安定することがあります。薬に頼らず気持ちの良い排便をするための、生活のポイントを学びます。
とき 7月3日(水) 午後2時~3時30分
問合せ (公財)東京都福祉保健財団 ☎03(5909)2281

東京都介護支援専門員実務研修受講試験
試験日 10月13日(日)
受験要項配布 6月28日(金)まで、高齢者支援課(健康福祉事務センター1階)、市政資料コーナー(市役所1階)、東部・西部出張所、地域包括支援センター、都庁で配布
申込み 6月30日(日)まで(消印有効)に、問合せ先へ送付
※詳しくは、受験要項をご覧ください。
問合せ (公財)東京都福祉保健財団 ☎03(5909)2281

ねんきんネット
ねんきんネットは、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。
内容 年金記録、将来の年金見込額、電子版「ねんきん定期便」、年金の支払いに関する通知書、国民年金保険料に関する通知書ほか
※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーとの連携でさらに便利にご利用できます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
お問い合わせ ねんきん定期便・ねんきんネット等専用番号 ☎0570(058)555

中央公民館和室けやき
市内在住で、高齢者を介護している方
定員 20人
申込み 6月5日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

中央公民館和室けやき
市内在住で、高齢者を介護している方
定員 20人
申込み 6月5日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

中央公民館和室けやき
市内在住で、高齢者を介護している方
定員 20人
申込み 6月5日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

中央公民館和室けやき
市内在住で、高齢者を介護している方
定員 20人
申込み 6月5日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

中央公民館和室けやき
市内在住で、高齢者を介護している方
定員 20人
申込み 6月5日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

中央公民館和室けやき
市内在住で、高齢者を介護している方
定員 20人
申込み 6月5日(水)から、地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

国民年金
ねんきんネットは、インターネットを通じてご自身の年金の情報を手軽に確認できるサービスです。24時間いつでもどこでも、パソコンやスマートフォンからご自身の年金情報を確認することができます。
内容 年金記録、将来の年金見込額、電子版「ねんきん定期便」、年金の支払いに関する通知書、国民年金保険料に関する通知書ほか
※マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナンバーとの連携でさらに便利にご利用できます。詳しくは、ホームページをご覧ください。
お問い合わせ ねんきん定期便・ねんきんネット等専用番号 ☎0570(058)555