



10月31日(木)まで 特定健診の受診を

6月に、対象者へ書類を送りました。紛失した場合は再発行しますので、お問い合わせください。

4月2日以降に小平市の国民健康保険に加入した方には、書類を送付していません。受診を希望する方は、お問い合わせください。

※書類が届いた方でも、妊産婦、長期入院中の方は受診できません。※職場の健康保険組合などに加入している方は、市の特定健診を受診できません。加入している健康保険組合などにお問い合わせください。

10月31日(木)まで 指定医療機関 対40歳以上74歳で、国民健康保険に加入している方 関保険年金課 ☎042(346)9529

10月は乳がん月間 40歳以上の女性 乳がん検診

①指定医療機関

11月下旬、令和7年2月28日(金) 場複十字病院(清瀬市)、一橋病院(小平市)、桜町病院(小金井市)、小金井つるかめクリニック(小金井市) ※桜町病院は、火曜・水曜・金曜日の午後のみ。

②健康センター(検診車)

11月25日(月)～30日(土)、12月2日(月) 定各50人

共通

費1千円(生活保護受給者は、受診時に生活保護受給証明書を医療機関に提出すれば無料) 対市内在住で40歳以上(昭和60年3月31日以前生まれ)の女性

※国の指針で受診は2年に1回。 受診できない方▽精密検査を受けて治療中または経過観察中

▽申込み後に市外に転出した 胸部外傷で治療中 妊娠中・授乳中 豊胸手術を受けた

自分らしい生活を 取り戻そう

体力回復らくらく教室 (短期集中通所型サービス)

長時間歩けなくなったなど、体力・筋力の衰えや生活に何らかの支障を感じ始めている方が、4か月間リハビリ専門職などのアドバイスを受け、元氣な生活を取り戻すことを目指します。生活での困りごとの解消や、やりたいことの実現に向けて、専門職と一緒に考えます。

11月25日(金)～令和7年3月24日(月) 曜日(年末年始、祝日を除く) 午前10時～11時30分または午後2時～3時30分 全15回

場午前コース：喜平図書館 午後コース：天神地域センター 費1コース2千2百50円 対市内在住の65歳以上で、次のすべてに該当する方

乳がん検診申込書 1氏名(ふりがな) 2住所(〒187-) 3電話番号 4生年月日 5検診の種類 6希望日を第3希望まで

▽ペースメーカーや脳内チューブを装着している ※身体が不自由な方は、マンモグラフィ検査が実施できないことがあります。 内問診、マンモグラフィ検査(乳房X線検査) ※国の指針で、40歳代の方は2方向、50歳以上の方は1方向の撮影。 申9月20日(金)から30日(月)までに、はがきが必要事項(右図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順) ※健康センター、東部・西部出張所、動く市役所にある申込用紙または東京共同電子申請・届出サービス(紙面欄外QRコード)からも申し込めます。

てに該当する方 要支援1・2または体力や筋力、生活機能に低下が見られる デイサービスやデイケアを利用していない 会場まで自分で来られる 対この教室に初めて参加する方 ※次のうち、3つ以上に該当する方に参加をお勧めしています。 階段を手すりや壁をつたわらずに昇れない 椅子に座った状態から何もつかまらずに立ち上がれない 15分くらい続けて歩けない 対この1年間に転んだことがある 転倒に対する不安が大きい 定各10人 運動・栄養・口腔・認知症予防に関する講話、筋力トレーニングなどの実技、専門職による個別面談 申10月25日(金)までに、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

11月～12月

筋力アップ介護予防講座

自立した生活を長く続けるためには、筋力を維持していくことが大切です。筋力とバランス力をつける運動をします。運動習慣を定着させ、筋力アップを実感しませんか。

12月10日の火曜日 午後2時～3時30分 喜平図書館：11月7日～12月12日の木曜日 午前10時～11時30分

11月8日～12月13日の金曜日 午後2時～3時30分 対市内在住で65歳以上の方

女性のための セルフケア教室

元氣とキレイをつくる女性の自分みがき講座

令和6年度に41歳になる女性の力で、昨年度、乳がん検診を受診していない方に対し、乳がん検診を自己負担なしで受けられるクーポン券を6月に送付しました。受診機関で予約締切日が異なりますので、早めの予約をお願いします。

10月29日(火)、11月15日(金) 午前10時～11時45分 9時30分受付 全2回

場健康センター 対市内在住で55歳以下の女性 ※保育あります(6か月以上、先着順) 定20人 内リフレッシュできる運動・講話、骨量測定ほか

参加カード(お持ちの方)、筆記用具、飲み物、フェイスタオル ※運動ができる服装と靴で参加してください。

申9月20日(金)から、健康推進課へ(電話可、先着順) ☎042(346)3704

乳幼児の教室・相談などの日程

Table with columns: 日程, 対象・定員, 持ち物, 申込み. Includes events like 'たんぽぽ広場の健康相談' and '離乳食教室'.

※会場は健康センター、車での来場はご遠慮ください。 ※離乳初期(5～6か月ごろ)、離乳中期(7～8か月ごろ)、離乳後期(9～11か月ごろ)、離乳完了期(12～18か月頃ごろ)。

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。

Table with columns: とき, 診療時間, 予約受付時間 (電話予約のみ). Rows for 休日応急診療 and 準夜応急診療.

※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、電話がつな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)

Table with columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号. Rows for 9月22日(日・祝), 9月23日(月・振休), 9月29日(日).

※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

Table with columns: 東京消防庁救急相談センター, 子供の健康相談室, 小平消防署, 東京都医療機関案内. Includes contact info for emergency services.

物忘れチェック会

簡単な質問票で、認知症の疑いが

認知症介護者交流会

介護者同士で悩みを語り合い、交流します。体験を語り合うことで、介護のヒントも得られます。

10月28日(月) 午前10時30分～正午 場健康福祉事務センター2階第三・第四会議室 定10人 対認知症の家族を介護する方

家族介護教室

公認心理師から、介護ストレスの発散の仕方をお話します。グループワークを通して、介護者同士の悩みを共有する予定です。

9月20日(金)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

申9月20日(金)から、地域包括支援センター小平健康成苑へ(先着順) ☎042(451)8813