



骨粗しょう症検診申込書

1氏名(ふりがな) 2住所 〒187-小平市 3生年月日 昭和年月日 4電話番号 5希望日(あり) 第一希望月日( ) (午前・午後) 第二希望月日( ) (午前・午後) ・なし(いつでもよい)

令和7年1月10日(金)・11日(土) 午前9時～午後4時 健康センター 市内在住で下表に該当する女性 ※妊娠中の方、骨粗しょう症の診断を受けている方は受診できません。 ※8月、9月の骨粗しょう症検診を受診した方は申込みできません。 定員各50人 ※定員の都合上、日程はご希望に添えない場合があります。

女性対象 骨粗しょう症検診

認知症予防講演会 コグニサイズを体験しませんか 認知症と認知症予防の講話、運動と計算やしりとりなどの認知課題を組み合わせたコグニサイズを実践します。 日12月6日(金) 午後2時～3時30分

高齢クラブ連合会 作品展示会 高齢クラブ会員による、手芸や書道、写真、絵画などの作品を展示します。 日11月20日(水)～24日(日) 午前9時30分～午後4時 場中央公民館1階ギャラリー 小平市高齢クラブ連合会事務局 (高齢者支援課内) ☎042(346)9642

健康推進課 ☎042(346)3700 ※受診票は12月中旬に発送する予定です。 ※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。

骨粗しょう症検診対象者(女性のみ) 生年月日(年度末年齢) 昭和59年4月1日～昭和60年3月31日生まれ(40歳) 昭和54年4月1日～昭和55年3月31日生まれ(45歳) 昭和49年4月1日～昭和50年3月31日生まれ(50歳) 昭和44年4月1日～昭和45年3月31日生まれ(55歳) 昭和39年4月1日～昭和40年3月31日生まれ(60歳) 昭和34年4月1日～昭和35年3月31日生まれ(65歳) 昭和29年4月1日～昭和30年3月31日生まれ(70歳)

生活サポーター 養成講座 受講すると、高齢者対象の介護予防・生活援助サービスを提供する市内の事業所で働くことができます。 日12月6日(金) 午後3時～5時 午前10時～午後3時(13日は午後1時30分～3時30分) 全4回 福祉会館 生活サポーターとして働くことに意欲がある方

場東部市民センター集会所 市内在住で認知症予防に興味のある方 定員30人 持筆記用具、飲み物 ※動きやすい服装と靴でお越しください。 日11月5日(火)から、電話で高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

12月の健康教室・健康相談

場健康センター 対市内在住の方 問健康推進課 ☎042(346)3704

減塩チャレンジ講座 隠れた塩にご注意! 温かい汁を飲みたくなる季節。汁を飲み干していませんか。塩分計を使って、隠れている塩を見える化し、楽しく、美味しく、減塩にチャレンジします。 日12月3日(火) 午後2時～3時30分 1時30分から受付(受付後に測定を行います) 定30人 内血圧や運動などの保健講話、簡単で便利なコツが分かる減塩講話、塩分計の無料貸し出し(最大2週間)、保健師による血圧測定、血管年齢測定(年1回まで) 持筆記用具、参加カード(お持ちの方) 日11月5日(火)の午前8時30分から、問合せ先へ(先着順)



こだ健体操教室 in 健康センター 冬に備えて、体操で寒さに負けないカラダづくり 全身のバランス力、筋力・代謝アップに効果的な小平市オリジナル体操です。スタイルアップを目指したい方、運動不足を解消したい方にもお勧めです。初めての方も2回目以降の方も一緒に楽しく体操しませんか。 日12月9日(月) 午前10時～11時30分 9時30分から受付(受付後に測定を行います) 定こだ健体操20人、こだ健イ体操10人 内こだ健体操、室内でも簡単にできるストレッチや筋トレ、足指力測定、栄養講話 持飲み物、フェイスタオル、筆記用具、参加カード(お持ちの方) ※動きやすい服装でお越しください。 日11月5日(火)の午前8時30分から、問合せ先へ(先着順)



保健師・管理栄養士による健康づくり相談 健診結果について食事や運動の相談をしませんか 日①12月10日(火) 午後の指定する時間、②12月17日(火) 午後の指定する時間 定①4人、②5人 内健康診断や人間ドックの結果をもとにした、主に生活習慣病予防に関する個別相談(1人50分程度) ※②は運動の相談員がいます。運動しやすい服と運動靴でお越しください。 持直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度) 日問合せ先へ(先着順)



医師(内科医)による健康づくり相談 気になる健診結果、医師に相談しませんか 日12月10日(火) 午後の指定する時間 定6人 内健康診断や人間ドックの結果をもとにした、主に生活習慣病予防に関する個別相談(医師・保健師・管理栄養士) 持直近の健診や人間ドックの結果、お薬手帳、参加カード(お持ちの方)、食事記録メモ(3日分程度) 日問合せ先へ(先着順)

大人のための運動教室 筋力増やして代謝アップ 保育あり(6か月以上) 自宅でもできる筋トレと有酸素運動の組み合わせで、楽しく身体を動かす方法をお伝えします。 日12月16日(月) 午前10時～11時45分 9時40分から受付(受付後に血圧測定を行います) 定64歳以下20人、65歳以上15人 内保健講話、栄養講話、運動実技 持飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方) ※運動しやすい服と運動靴でお越しください。 日11月5日(火)の午前8時30分から、問合せ先へ(初めての方を優先、先着順)



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 4 columns: 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

※院内感染防止のため、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 4 columns: 日程, 医療機関名, 所在地, 電話番号, 11月10日(日), みかみ歯科医院, 小川町2-1971 エッグビル206, 042(345)3060, 11月17日(日), 中澤歯科医院, 津田町3-40-12, 042(341)0025

※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 3 columns: 相談先, 電話番号, 対応内容, 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), 急な病気やけがをした際に、「今すぐ病院に行った方がいいか」「救急車を呼んだほうがいいか」など迷った時の相談(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)

脳も体も元気に! 認知症予防と体操のススメ 認知症を正しく理解し、認知症予防になる体操や脳トレを行います。 日11月22日(金) 午前10時～11時30分 小川町一丁目地域センター第一・第二集会所 ※駐車場はありません。 対市内在住で65歳以上の方 定20人

介護予防講座 障がい者作品展に出品する個人作品(絵画、習字、陶器、手芸、写真ほか)を募集します。 対市内在住・在勤・在学の障がいのある方 対作品は、作品展終了後に返却できない作品もあります。詳しくはお問い合わせください。 日11月18日(月)から22日(金)までの午前8時30分から午後5時までに、問合せ先へ持参

知的障がい者 ガイドヘルパー 養成研修 知的障がい者の外出の付き添いをする方を養成する講座です。 日12月14日(土) 午前9時～午後4時 20分、12月15日(日) 午前9時～午後5時30分、12月21日(土) 午前9時30分～午後5時10分 全3回 福祉会館(21日は美園地域センター) 費3千円 対小平市近郊在住・在勤の原則60歳未満で、小平市民へのサポートをし

障がい者作品展 飲み物、フェイスタオル ※動きやすい服装と靴でお越しください。 日11月5日(火)から、地域包括支援センター(けやきの郷)へ(電話可、先着順) ☎042(349)2321

特定健診を受診していない方は、集団健診を受診を 集団健診は、10月末までに国民健康保険の特定健診を受けていない方のための健康診査です。内容は、特定健診と同じです。 日令和7年1月31日(金)、2月1日(土) 健康センター 日2月6日(木)～8日(土) 福祉会館

国民健康保険 定員20人 対講義、演習(ガイドヘルパーの役割や知的障がい者への理解) 持本人確認ができる書類(マイナンバーカード、運転免許証、パスポート、健康保険証など) 日12月6日(金)までに、NPO法人だれもがともに小平ネットワーク・村田へ(先着順) ☎042(308)3732

定員各50人 日11月15日(金)までに、電話で国民健康保険被保険者証の記号番号、住所、氏名、生年月日、希望日を問合せ先へ(先着順) ※安全上の理由により、お子さん連れでの受診はご遠慮ください。 ※受診票は、12月下旬に郵送する予定です。 日11月15日(金)までに、電話で国民健康保険年金課 ☎042(346)9529

対次のすべてに該当する方 日40歳から74歳まで(昭和25年4月1日～昭和60年3月31日生まれ)で令和6年4月1日以前から引き続き国民健康保険に加入している 日10月末までに特定健診を受診していない 日今年度、すでに特定健診や人間ドック、職場の健康診査を受診した方や、小平市国民健康保険に加入していない方、令和6年4月2日以降に加入した方は受けられません。