



送付先住所

市役所(健康福祉事務センター含む)〒187-8701 小平市役所〇〇課 健康推進課、こども家庭センター〒187-0043 学園東町1-19-12 健康センター(宛先を記入)

市政資料コーナーは、市役所1階にあります

※年齢は令和8年3月31日時点の年齢です。



健康で快適な生活を送るために

健診・検診を受けましょう

〒187-0043 学園東町1-19-12 ☎042(346)3700

①成人歯科健診

日(申込み後、健診票が届いてから) 令和8年2月28日(土)まで
場 市内指定医療機関
対 市内在住で20歳以上の方(令和7年度にすでに申し込んだ方を除く)
内 問診、歯の検査、歯周病検査、指導
申 令和8年1月31日(土)まで
※受診に必要な書類は、順次発送する予定です。

②肝炎ウイルス検診

日 6月1日(日)~令和8年2月28日(土)
場 指定医療機関
対 市内在住で40歳以上の方(過去に受診した方を除く)
内 問診、血液検査(採血)
申 5月20日(火)~令和8年2月15日(日)
※受診に必要な書類は5月下旬から、順次発送する予定です。
※小平市健康診査と同時受診可。

①~③の申込み方法

▷はがき…健診・検診名、氏名(ふりがな)、住所、生年月日、電話番号を記入(下図参照)のうえ、問合せ先へ(一人一枚、一枚につき一検診)
※4月上旬に全戸配布した健康ガイドのはがきでも申し込みます。
▷窓口…健康センター、東部・西部出張所、動く市役所へ(申込書があります)
▷インターネット…申込みフォーム(紙面欄外QRコード)へ
※②・③は、健康診査と同時受診する場合は、市への申込みは不要です。
※電話での申込みは受け付けていません。
※指定医療機関など、詳しくは小平市HP(ID①25848、②112833、③112830、④112872)をご覧ください。

③前立腺がん検診

日 6月1日(日)~令和8年2月28日(土)
場 指定医療機関
費 1,000円(生活保護受給者は証明書を医療機関に提出すれば自己負担無し)
対 市内在住で50歳~74歳の男性
内 問診、血液検査(採血)
申 5月20日(火)~令和8年2月15日(日)
※受診に必要な書類は5月下旬から、順次発送する予定です。
※小平市健康診査と同時受診可。

④大腸がん検診(指定医療機関)

日 6月1日(日)~令和8年2月28日(土)
場 指定医療機関
対 市内在住で35歳以上の方
※受診できない方は以下のとおり。
▷今年度受診した
▷職場などで受診する機会がある
▷治療中・経過観察中である
内 問診、便潜血反応検査(2日法)
申 直接、指定医療機関へ
※小平市健康診査と同時受診可。

健診・検診申込書

- 1 氏名(ふりがな)
- 2 住所(〒 -) 小平市
- 3 生年月日 年 月 日
- 4 電話番号



乳幼児の教室・相談などの日程

問合せ(申込み) こども家庭センター 学園東町1-19-12(健康センター内) ☎042(346)3701

日程	対象・定員	持ち物	申込み
もぐもぐ教室(離乳食調理実習) 6月10日(火) 午前10時~正午 9時45分から受付	生後7か月~11か月ごろの乳幼児と保護者 20組 ※初めての方を優先。	エプロン、三角巾、マスク、母子健康手帳、筆記用具、おんぶひも	もぐもぐ教室、たんぼば広場…5月20日(火)から受付開始
たんぼば広場(親と子の健康相談) 6月13日(金) 午前9時~11時20分受付	生後4か月~4歳未満の乳幼児と保護者 50組程度	たんぼばカード(4月以降の初回参加時に配布)、おむつ、バスタオル、母子健康手帳(発育の確認をしたい方)	離乳食教室…受付中 こだっこWeb予約(下図QRコード)へ
離乳食教室(講話・試食) 6月20日(金) 離乳初期…午後1時30分から 離乳中期…午後2時30分から 離乳後期…午前9時45分から 離乳完了期…午前10時45分から ※各回15分前から受け付けます。	市内在住で離乳食に関心のある方(下記参照) 各回20組	母子健康手帳、筆記用具、おんぶひも	

※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か月頃)、離乳中期(7~8か月頃)、離乳後期(9~11か月頃)、離乳完了期(12~18か月頃)。

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

※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
5月25日(日)	ひろ 歯科 医院	小川西町4-24-7	042(341)9388
6月1日(日)	あかしあ 歯科	仲町439-12	042(345)2336

※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、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)

歯と口の健康週間

6月4日(水)から10日(火)までの歯と口の健康週間に合わせて、開催します。この機会に、歯の健康について考えてみませんか。

無料歯科相談

日 6月7日(土) 午後1時~3時30分
日 6月8日(日) 午前10時~正午
場 ①健康センター、②東部市民センター、小川西町公民館
定 ①20人、②各15人
※相談をした方に歯ブラシを差し上げます。

無料歯科講演会

▽ポスター講演
日 6月7日(土) 午後1時30分~2時
場 健康センター
▽妊産婦さんへの歯科講演
母親になる前に、お口の健康を学

日 6月7日(土) 午後2時10分~3時
場 健康センター
※歯科講演会は、無料歯科相談に参加する方が対象です。

共通

血管力アップ教室(脂質異常症編)

◆家族の健康を守りたい方、子育て世代、働き世代の方におすすめ
LDLコレステロールや中性脂肪は、血液中に余分な量があると、血管が詰まる原因になります。弾力のある血管を保つために、動脈硬化を防ぐ食事や生活のこつを学びます。
日 6月27日(金) 午前9時30分~正午 9時10分受付
場 健康センター

5月31日は世界禁煙デー

5月31日~6月6日は禁煙週間
5月31日は、WHO(世界保健機関)により定められた世界禁煙デーです。厚生労働省では、毎年5月31日から6月6日までを禁煙週間と定めています。

成年後見制度基礎講座

基礎から学ぶ
日 6月23日(月) 午後2時~4時
場 福祉会館4階小ホール
対 市内在住・在勤・在学の方
主 小平市社会福祉協議会
申 権利擁護センターこだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

喫煙は、肺がんや生活習慣病などのリスクを高めます。また、受動喫煙によっても周囲の人の健康に影響を及ぼすことも問題となっています。自分や家族の健康のため、禁煙に取り組んでみませんか。
※禁煙外来など、詳しくは小平市HP(ID59205、82964)をご覧ください。