



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

女性のためのセルフケア教室

◆子育て世代のためからだワンポイント講座

いつでも元気で過ごすためのワンポイント講話と家でできるリフレッシュ運動を伝えます。
3月5日(木) 午前10時～正午 9時30分受付
健康センター
市内在住で40歳代までの女性の方
※初めての方を優先。
定20人
※保育あります(6か月以上、先着順)。
内保健師・管理栄養士・歯科衛生士による講話、体を引き締めスリッパによる運動実技、骨量などの測定
持筆記用具、飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)
申2月5日(木)の午前9時から、申込みフォーム(紙面欄外QRコード)へ(先着順)
※詳しくは、小平市HP(ID111626)をご覧ください。
健康推進課☎042(346)3704

イキイキ測定会

自分の骨量や筋力を知って、健康づくりに役立てませんか。地域健康づくり推進員による測定のほか、こだ健体操も行います。
また、保健師や管理栄養士に相談ができます。
3月3日(火) 午後1時30分～4時
のうち、指定する時間
場小川西町公民館
対市内在住の方
50人
内握力・足指力・骨量測定、こだ健体操
持筆記用具、飲み物、参加カード(お持ちの方)
※はだしになれる服装で参加してください。
申2月5日(木)から、健康推進課へ(電話可、先着順) ☎042(346)3704

健康づくり講演会

◆私のライフデザイン×骨のチカラ
自分らしく年齢を重ね自由な動き続けるために、からだの土台となる骨の健康は欠かせません。理想のライフデザインを実現させるために骨の健康について考えてみませんか。
東京大学医学部附属病院老年病科の東浩太郎さんから、各世代に求められる骨との付き合い方を学びます。
3月1日(日) 午後2時～4時 1時20分受付
場①福祉会館小ホール、②テレビ会議システム(Zoom)



◆公立昭和病院
さいとう医院副院長の齋藤倫寛さんから、膝がの早期発見に向けてリスクが高いのはどんな人なのか、公立昭和病院整形外科医長の佐藤祐希さんから、元気な膝でいつまでも

市民公開講座

◆公立昭和病院
さいとう医院副院長の齋藤倫寛さんから、膝がの早期発見に向けてリスクが高いのはどんな人なのか、公立昭和病院整形外科医長の佐藤祐希さんから、元気な膝でいつまでも

※①は受付後に骨健康測定(骨ウェーブ)を行います。
対市内在住・在勤・在学の方
定①40人、②70人
※①は保育(生後6か月以上)5人程度あります。
持筆記用具
申2月5日(木)の午前9時から19日(木)までに、申込みフォーム(紙面欄外QRコード)へ(①のみ電話可、先着順)
※詳しくは、小平市HP(ID125460)をご覧ください。
健康推進課☎042(346)3704

快適な毎日過ごすための膝の痛みの予防と治療を学びます。
2月21日(土) 午後2時30分～4時 2時間開場
場小金井宮地楽器ホール大ホール(小金井市本町6-14-45)
申当日、会場へ
場公立昭和病院地域医療連携室☎042(461)0052(内線2168)
◆小平市医師会
▽講演 新興感染症の時代
国立健康危機管理研究機構副理事長の脇田隆三さんから、新型コロナウイルス感染症の教訓と国立健康危機管理研究機構の設立を学びます。
2月21日(土) 午後2時～3時30分
場小平市医師会館3階大会議室(学園西町3-24-13)
定80人
後小平市、小平市教育委員会
申電話またはHPで問合せ先へ(先着順)
HP小平市医師会

◆小平市歯科医師会
▽睡眠時無呼吸に対する歯科の役割
そのイビキ歯科で治るかもしれない!
亀田総合病院顎変形症治療センター
3月14日(土) 午後2時～3時30分
場福祉会館4階小ホール
定百人
後小平市ほか
申小平市歯科医師会へ(先着順) ☎042(343)8261
◆武蔵野赤十字病院
▽脳卒中の予防
脳卒中予防に関する講演や脳卒中体験者と医師による対談をオンライン(YouTube Live)で配信します。
2月21日(土) 午後2時～4時

3月 健康の教室と相談

対市内在住の方 問健康推進課☎042(346)3704

◆こだいら適塩教室 塩との上手なつき合い方
◆寒さが厳しい日は、血圧上昇に要注意
自分の体に適した量の塩で食事を楽しむ、適塩生活を始めましょう。
3月10日(火) 午前10時～11時30分 9時40分受付
場健康センター 定30人
生活習慣などの保健講話、簡単・便利なこたが分かる減塩講話、試食、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(受付後、年1回まで)
持筆記用具、飲み物、参加カード(お持ちの方)
申2月5日(木)の午前9時から、問合せ先へ(先着順)

◆大人のための運動教室 保育あり(6か月以上)
ボディラインが整う、体幹を意識した美しい姿勢での歩き方を学ぶことで、疲れにくくなる効果が期待できます。
◆64歳以下 体幹を意識 効果的な歩き方ラボ
3月18日(水) 午後2時～3時45分 1時40分受付 定64歳以下の方 定20人
申2月5日(木)の午前9時から、申込みフォーム(紙面欄外QRコード)へ(このテーマで参加が初めての方を優先、先着順)
◆65歳以上 姿勢を意識した歩き方のコツ
3月18日(水) 午後2時～3時45分 1時40分受付 定65歳以上の方 定15人
申2月5日(木)の午前9時から、問合せ先へ(このテーマで参加が初めての方を優先、先着順)

場健康センター 内保健師・歯科衛生士による講話、運動実技(受付後、血圧測定)
持飲み物、フェイスタオル、参加カード(お持ちの方)
※運動しやすい服装と運動靴でお越しください。

◆保健師・管理栄養士による健康づくり相談
◆ちょっと気になるけど、誰に聞いたらいいかわからない 健康センターで相談してみませんか
①3月6日(金) 午前の指定する時間、②3月23日(月) 午後の指定する時間
※①は運動の専門相談員がいます。飲み物、フェイスタオル、運動のしやすい服装でお越しください。
場健康センター 定①5人、②2人
内生活習慣病予防や健康づくりのための個別相談(1人50分程度)
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)
申問合せ先へ(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・保健師・管理栄養士に気軽に相談してみませんか
3月23日(月) 午後の指定する時間
場健康センター 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(1人60分程度)
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)
申問合せ先へ(先着順)

◆地域健康づくり推進員によるこだ健体操教室 in 大沼公民館
◆春に向けて、体操で気軽に筋力アップ・代謝アップ
こだ健体操は、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回目以降の方もお気軽にご参加ください。
3月19日(木) 午前10時～11時15分 9時40分受付
場大沼公民館 定こだ健体操15人、こだ健イス体操5人
内こだ健体操、こだ健イス体操、いすに座りながら簡単にできるストレッチや筋トレ
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)
※動きやすい服装と運動靴でお越しください。
申2月5日(木)の午前9時から、問合せ先へ(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。

	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)。

※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
2月8日(日)	中山歯科医院	学園東町3-4-2	042(347)4184
2月11日(水・祝)	内藤歯科医院	小川町1-822	042(347)0707
2月15日(日)	おかべ歯科クリニック	小川東町1-21-14 米沢ビル2階	042(345)6681

※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」「救急車を呼んだ方がいいか」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)

介護予防見守りボランティア事業登録研修

介護予防見守りボランティアは、気になる高齢者を見かけたら声をかけたり、地域包括支援センターに連絡することで、必要な支援につなげるきっかけを作る、日常生活でできるボランティアです。
武蔵野大学人間科



◆多摩地域在住の方
今日からできる予防法、飲み薬・栄養に関することほか
※詳しくは、HPをご覧ください。
日本脳卒中協会東京都支部、東京都脳卒中・心臓病等総合支援センター
1
HP武蔵野赤十字病院
問武蔵野赤十字病院医療連携課☎042(32)3111
2
3
4
5
6
7
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21
22
23
24
25
26
27
28
29
30
31
32
33
34
35
36
37
38
39
40
41
42
43
44
45
46
47
48
49
50
51
52
53
54
55
56
57
58
59
60
61
62
63
64
65
66
67
68
69
70
71
72
73
74
75
76
77
78
79
80
81
82
83
84
85
86
87
88
89
90
91
92
93
94
95
96
97
98
99
100

