



小平消防署 救急車の適正な利用を



9月8日(日)から14日(土)までは救急医療週間です。救急出場件数は、令和3年以降急増しています。令和5年中の東京消防庁管内の救急出場件数は、91万8,311件でした。救急車が到着するまでに、平均で9分54秒かかっており、令和元年と比較して、3分19秒遅くなっています。救急搬送された方のうち、医師から入院を要さない軽症と診断された割合は、54.2%と半数以上を占めており、軽症者数は令和3年以降増加しています。救急車は限りある資源です。救急車が緊急に必要としている人のもとへ早く到着できるように、適時・適切な利用にご協力ください。救急車を呼ぼうか迷ったときや、診察可能な病院が分からない場合は、東京消防庁救急相談センター(＃7119)をご利用ください。救急相談センターでは、緊急性に関するアドバイスや、その時点で診察可能となっている医療機関の案内を行っています。また、HPや東京消防庁公式アプリから、東京版救急受診ガイドもご利用ください。症状ごとに質問に答えていくことで、病気や怪我の緊急度や受診する科目の確認ができます。

HP東京版救急受診ガイド 問小平消防署予防課防火管理係 ☎042(341)0119

認知症本人交流会
認知症の方同士が、日々感じる思いやそれぞれの趣味、好きなこと、思い出話など、みんなで交流しながら気軽に話せる場所です。
日9月19日(木) 午後1時30分～3時
申地域包括支援センター小平健成苑(先着順) ☎042(451)8813

認知症家族介護講演会
認知症の方を介護する家族にとって欠かせない病気の理解をはじめ、日常生活にまつわる発症や進行の予防、新薬を含めた治療の実際をテーマに、認知症の専門医から分かりやすく学びます。
日10月8日(火) 午後2時～4時
場①福祉会館小ホール、②テレビ会議システム(Zoom)
対認知症の家族を介護する方 定各50人
申9月5日(木)から30日(月)までに、①は電話で、②は電子メールの件名に

ぴあ・オレンジ健成苑 若年性認知症の方の集いの場

若年性認知症の方と家族の交流会です。若年での発症ならではの悩みや日々の心配事、家族同士だからこそ分かち合える思いなど、一緒に話しましょう。
日10月5日(土) 午前10時～11時
場特別養護老人ホーム小平健成苑多目的ホール(鈴木町2-230-13)
定20人
申地域包括支援センター小平健成苑(先着順) ☎042(451)8813

場中央公民館学習室4
対市内在住で認知症の症状(物忘れなど)がある方
※家族も一緒に参加できます。
定10人
申地域包括支援センター中央センター1(先着順) ☎042(345)0691

認知症家族介護講演会

「認知症家族介護講演会」と明記し、住所、氏名、年齢、電話番号を入力の上、問合せ先へ(先着順) 問地域包括支援センター中央センター1 ☎042(345)0691、chiho.2014.online@gmail.com

目から鍛える 認知症予防講座

目を動かすトレーニング、脳トレ、反応動作トレーニングを行い、目・脳・体をバランスよく活性化させる認知症予防の方法を学びます。
日10月4日・11月22日の金曜日 午前10時～11時(10月4日と11月22日は11時15分まで) 美園地域センター第一・第二集会室 全8回
日10月31日・12月19日の木曜日 午後2時～3時(10月31日と12月19日は3時15分まで) 小川東第二地域センター集会室 全8回
対市内在住の65歳以上で、認知症の

お口の機能アップ教室

嚙む力、飲み込む力など、お口の機能の向上は、肺炎の予防や健康長寿につながります。歯科医師が、お口の機能向上のこつや、お口の健康を保つための体操をお伝えします。
日10月10日・17日の木曜日 午後2時～3時30分 全2回
場上宿公民館ホール
対市内在住で65歳以上の方

介護保険 通所介護などの食費を助成

低所得の方を対象に、通所介護などのサービスを利用した時の食費の一部を助成しています。
対介護保険の通所介護サービス(認知症対応型、通所リハビリテーションなどを含む)を受けている市民税非課税世帯の方
助成額1食200円
※1日1食まで、1年度につき50食までを助成。
申3か月に一度、介護サービスの利用実績に応じて市が発送する申請書に、食事とっていることが確認できる書類(領収書など)を添えて、高齢者支援課へ ☎042(346)9510

10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

大人のための運動教室 からだほぐして不調リセット 保育あり(6か月以上)
筋肉が凝り固まると血流が悪くなり、肩こりや腰痛など、さまざまな不調の原因となります。気持ちよく筋肉をほぐし、緊張を緩めて不調をケアする方法を伝えます。
日10月3日(木) 午後2時～3時45分 1時40分から受付(受け付け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。
申9月5日(木)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)



減塩チャレンジ講座 隠れた塩にご注意!
隠れている塩を見える化して、未来の自分の健康への投資を始めてみませんか。
日10月8日(火) 午前10時～11時30分 9時30分から受付(受け付け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、おいしく楽しく続けられる減塩講話、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)
申9月5日(木)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・運動の専門相談員による健康づくり相談
日10月11日(金) 午後の指定する時間、10月22日(火) 午前の指定する時間 定各4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)
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)
※10月11日(金)は、運動の専門相談員はいません。運動の相談は動きやすい服装で参加。飲み物、フェスタオルなどをお持ちください。
申問合せ先へ(先着順)

こだ健体操教室 どなたでも、音楽に合わせて楽しく運動!
全身のバランス力、筋力アップに効果的な小平市オリジナル体操のこだ健体操を体験してみませんか。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。
日10月21日(月) 午前10時～11時30分 9時30分から受付(受け付け後に測定を行います)
定こだ健体操15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
持飲み物、フェスタオル、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。
申9月5日(木)の午前8時30分から、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

※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
9月8日(日)	西村 歯科クリニック	小川西町3-18-15 パレスヴィンテージ1階	042(342)5700
9月15日(日)	内 藤 歯 科 医 院	小川町1-822	042(347)0707
9月16日(月・祝)	サニーコート小平ビル歯科医院	美園町1-16-2	042(346)6990

※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)



診断を受けていない方 ※初めての方を優先。
定各20人
申9月5日(木)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

権利擁護セミナー
相続の基礎知識
相続に関する基礎知識を、専門家から具体的に学びます。
日9月27日(金) 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
定60人
申小平市社会福祉協議会
日9月5日(木)から、権利擁護センター1こだいらへ(電話可、先着順) ☎042(342)8780

市民後見人養成講習
事前説明会
市民後見人を養成する講習を開催するにあたり、事前説明会を開催します。判断能力が十分でない方の暮らしを支援する市民後見人の役割

精神保健福祉 講演会
長年、学童・青年期の精神疾患に取組んでいる東京都医学総合研究所の西田淳志さんから、社会環境と精神疾患との関係や、社会との相互作用の中での回復を学びます。
日10月12日(土) 午後1時30分～4時
場福祉会館4階小ホール
申当日、会場へ
問小平市けやきの会・小嶋 ☎042(343)4559

権利擁護セミナー
相続の基礎知識
相続に関する基礎知識を、専門家から具体的に学びます。
日10月11日(金) 午後2時～3時
場福祉会館3階第一集会室
対市内在住の18歳以上の方
申10月10日(木)までに、電話で権利擁護センター1こだいらへ ☎042(342)8780