



### 認知症サポーター養成講座

認知症サポーターとは、認知症やその家族を見守る応援者です。講座では、認知症を初めて学ぶ方向けに、接し方など基本知識を学びます。

とき 7月12日(木) 午前10時～11時30分

ところ 特別養護老人ホーム小平健康苑多目的ホール

定員 30人

申込み 地域包括支援センター小平健康苑へ(先着順) ☎042(345)1-8813

### 生活サポーター養成講座

この講座を受講すると、高齢者の生活を支える介護予防・生活支援サービスの小平基準型の事業所で働くことができます。

とき 7月11日(水)・12日(木)・19日(木)・20日(金) 午前10時～午後4時(19日は午後3時まで)、20日午後4時(19日は午後3時まで)

ところ ルネこだいらレセプションホール

### 40歳以上の方

### 胸部(肺がん・結核)健診

今年度から模様のない無地のシャツ1枚での撮影に変更します。ボタン・ラメ模様・金属などがついている服装では、撮影ができません。湿布・ネックレス・ブラジャーなど、身に着けている物は外していただきます。

男女別に受付を行い、撮影できる服装かどうかを確認します。

日程 下表のとおり

対象 40歳以上(昭和54年3月31日以前生まれ)で市内在住の方

※妊娠中または妊娠している可能性がある方は、受診できません。

内容 胸部X線デジタル撮影

※肺がん検診では、問診により、かかたん細胞診検査(50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が6百

### 胸部(肺がん・結核)健診日程

日程	午前9時30分～11時30分	午後2時～3時30分
6月19日(火)	上宿公民館	上水南公民館
6月21日(木)	大沼公民館	花小金井北地域センター
6月22日(金)	東部市民センター	
6月23日(土)	健康センター	
6月28日(木)	津田公民館	鈴木地域センター
6月29日(金)	西部市民センター(小川西町公民館)	
6月30日(土)	健康センター	
7月2日(月)	健康センター	

※車での来場はご遠慮ください。

以上の方)を行う場合があります。かかたん細胞診検査のみを行うことはできません。

持ち物 健康手帳(お持ちの方)

申込み 当日、会場へ

問合せ 健康センター ☎042(346)3700

は午後1時30分から) 全4回

ところ 福祉会館3階第2集会所

対象 生活サポーターとして働く意欲がある方

定員 20人

内容 基礎知識、認知症サポーター養成講座、家事援助の実際(買い物・料理など)、事業者説明会ほか

申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

### 見守りボランティア登録研修

見守りボランティアは、地域に住む高齢者が安心して生活ができるよう、近所できりげない見守りを行うことを目的としています。

登録後は、見守り活動のほか、2か月に1回程度の見守りボランティア同士の交流会に参加して自身の介護予防にも努めていただきます。

とき 7月9日(月) 午後2時～4時

### 市民セミナー

### 在宅療養って何だろう

高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けるために、知っておきたい医療や介護のサービスについて説明します。

とき 7月7日(土) 午後2時～3時30分

ところ 健康センター4階視聴覚室

対象 市内在住の方

定員 50人

主催 小平市在宅医療介護連携推進協議会

※駐車場はありません。

対象 市内在住でおおむね65歳以上の方

定員 50人

申込み 地域包括支援センター中央センターへ(先着順) ☎042(345)0691

### 成人健康教室・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

とき	内容・持ち物	定員・申込みほか
7月9日(月) 午前9時30分から 受付…午前9時10分	内容…心と体のバランスを整えるための栄養講話や調理実習、リフレッシュできる運動 持ち物…筆記用具、参加カード(お持ちの方)、飲み物、フェイスタオル、エプロン、三角巾	定員…36人 事前に問合せ先へ(先着順、初回優先) ※保育16人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)、事前に問合せ先へ) ※問診の結果、運動に参加できない場合があります。

※会場は健康センター、車での来場はご遠慮ください。対象は市内在住の55歳以下の女性です。

### 乳幼児健診・相談などの日程

問合せ(申込み) 健康センター 〒187-0043 学園東町一丁目19番12号 ☎042(346)3701

日程	対象	持ち物	定員・申込みほか
6月20日(水) ステップ1…午後1時30分から ステップ2…午後2時30分から ステップ3…午前9時45分から ステップ4…午前10時45分から ※ステップごとに各回同じ内容です。	市内在住で、おおむね5か月～1歳6か月児 (ステップごとで対象が異なります。下記参照)	母子健康手帳	当日、会場へ
7月6日(金) 午前10時～正午 受付…午前9時45分から	1歳8か月～2歳6か月の幼児と保護者	親子ともにエプロン、三角巾(代用で可)、母子健康手帳	定員…親子20組 事前に、問合せ先へ(先着順)
3～4か月児・1歳6か月児・3歳児健康診査、5歳児歯科健診、BCG集団予防接種などの案内は個別に送付しています。転入の方など届いていない場合や受けていない場合はお問い合わせください。			

※会場は健康センター。車での来場はご遠慮ください。  
※ステップ1…5・6か月児、ステップ2…7・8か月児、ステップ3…9～11か月児、ステップ4…1歳～1歳6か月児。

### 休日応急診療・準夜応急診療(内科・小児科)

日程	診療時間	名称	所在地	電話番号
休日応急診療	午前9時～午後5時	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)	042(346)3706(左記診療時間内)
準夜応急診療	午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)			

※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。健康保険証、各種医療費受給者証を忘れずにお持ちください。

### 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
6月10日(日)	高村第二歯科クリニック	喜平町1-10-11	042(324)6449
6月17日(日)	なかじま歯科医院	花小金井1-12-5 秋田ビル1階	042(451)3561

※車でお越しの際は、必ず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。

### 東京都による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、プッシュ回線から) 042(521)2323(ダイヤル回線から)	救急車を呼ぶべきか迷った場合の相談・24時間
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
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

### 調理実習編

### 血管力アップ教室

高血圧予防のための調理実習で、1食分を作ります。

とき 6月22日(金) 午前9時

内容 近年、運動器疾患(ロコモ)や、内臓疾患(メタボ)が急増しています。

### 目指せ健康キッズパパ

### ロコモとメタボの予防大作戦

対象 市内在住の5歳～小学3年生の児童とその男性保護者

定員 各20人

申込み 健康センターへ(先着順) ☎042(346)3701

### 医師による物忘れ相談会

とき 7月10日(火) 午後1時30分以降の指定する時間

ところ 上宿公民館学習室1

対象 物忘れなどの認知症の症状がある市内在住の方、または家族の方

定員 3人

申込み 地域包括支援センターけやきの郷へ(先着順) ☎042(349)2321

### 進協議会

30分～午後0時30分 午前9時10分 受付

ところ 健康センター

対象 市内在住の方

※初めての方を優先。

定員 30人

内容 栄養講話、調理実習、個別相談(希望の方)

持ち物 筆記用具、参加カード(お持ちの方)、エプロン、三角巾

申込み 問合せ先へ(先着順) ※保育9人あります(生後6か月以上(1歳未満は3人まで)。6月15日(金)までに問合せ先へ(申込み多数の場合は抽選)。

問合せ 健康センター ☎042(346)3701

### 共通

内容 運動、保健講話、体組成測定(大人)

持ち物 フェイスタオル、飲み物

とき 7月7日(土) 午前10時～正午 午前9時45分受付

ところ 健康センター

◆親子でサーキットトレーニング

これは、子どものころからの生活習慣も影響しています。親子で楽しく健康生活を始めてみませんか。

◆レッククッキング

とき 6月23日(土) 午前10時～正午 午前9時45分受付

ところ 健康センター

内容 調理実習、試食、体組成測定(大人)、栄養ミニ講話ほか

持ち物 エプロン、三角巾

◆親子でサーキットトレーニング

### 特定健康診査(特定健診)・一般健康診査(一般健診)

生活習慣病の予防・早期発見のため、7月から実施します。対象の方には6月下旬に受診に必要な書類を送付します。受診期間など、詳しくは送付される書類をご確認ください。

対象	・40歳から74歳までの小平市国民健康保険加入者 ・後期高齢者医療制度加入者 ・40歳以上の生活保護受給中の方 ・40歳以上で平成30年4月2日以降に小平市国民健康保険に加入した方(要申込み)
問合せ	・検査の内容、生活保護受給中の方…健康センター ☎042(346)3700 ・国民健康保険や受診資格など…保険年金課国民健康保険担当 ☎042(346)9529 ・後期高齢者医療制度や受診資格など…保険年金課後期高齢者医療担当 ☎042(346)9538