



申込み制 胸部(肺がん・結核)健診

日程 下表のとおり

対象 市内在住で40歳以上(昭和56年3月31日以前生まれ)の方

受診できない方 ▽妊娠中または妊娠している可能性がある
▽令和2年度秋期胸部健診を受診した

▽職場などで受診する機会がある
▽肺がん検診の精密検査を受けて治療中または経過観察中(精密検査対象で未受診の方を含む)

▽肺の病気で、現在治療中または経過観察中

定員 1千2百人

内容 胸部X線デジタル撮影
※肺がん検診では、問診でかくたん細胞診検査(50歳以上で1日の喫煙本数×喫煙年数の数値が6百以上の方)

胸部(肺がん・結核)健診日程

	午前9時30分～11時30分	午後2時～3時30分
1月29日(金)	西部市民センター(小川西町公民館)	
2月1日(月)	健康センター	
2月2日(火)	東部市民センター	
2月3日(水)	健康センター	
2月8日(月)	東部市民センター	
2月9日(火)	健康センター	

※時間指定はできません。
※申込後、受診票が到着するまで受診日時の回答や希望日時の変更はできません。
※会場ごとの受診者数に限りがあるため、希望通りにならない場合があります。

方)をする場合があります。
※かくたん細胞診検査のみはできません。

胸部(肺がん・結核)健診申込み

1	氏名(ふりがな)	
2	性別	
3	生年月日	
4	住所	
5	電話番号	
6	希望する日にち・会場	

第1希望 日にち 会場名
第2希望 日にち 会場名

申込み 12月7日(月)から14日(月)まで(消印有効)に、はがきに必要事項(左図参照)を記入のうえ、問合せ先へ(電話不可、先着順)※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電子自治体共同運営サービスのホームページ(スマートフォンからは紙面欄外のQRコードを読み取ってアクセス)からも申し込み可能です。
※受診票は1月中旬までに発送する予定です。

後期高齢者医療制度の方

対象の方には、6月下旬に受診票などを発送しました。紛失した場合は再交付しますので、お問い合わせください。
とき 1月31日(日)まで

受け忘れに注意を
生活習慣病の
予防・早期発見に
健康診査の
受診を

※車いすの方は、申込み期間中に問合せ先へご連絡ください。ただし、希望に添えない場合があります。
問合せ 健康センター(〒187-0004 3 学園東町一丁目19番12号) ☎042(346)3700

指定医療機関 問合せ 保険年金課 ☎042(346)9538

避難行動要支援者登録名簿
登録者に
救急医療情報キットを
配付

市では、地震・台風・火災などの災害時や救急時に支援が必要な方の情報を、市民の防災・安全を担う関係機関などで共有し、平常時や災害時の防災活動に活用するため、避難行動要支援者登録名簿を作成しています。この名簿を更新するため、新たに対象となった方に、名簿登録申込書を送付しています。

名簿に登録した方には、救急医療情報キットを配付しています。救急医療情報キットは、かかりつけ医、持病、服薬内容、避難支援者、緊急連絡先などを記入した用紙(避難行動要支援者情報カード)を容器に入れ、冷蔵庫の中に保管するものです。情報は、災害時や緊急時に活用します。登録を希望する方は、お問い合わせください。

※名簿に登録したことで救助や支援が確約されるものではありません。
※名簿の提供先は、小平消防署、小平警察署、民生委員・児童委員、小平市社会福祉協議会、小平市地域包括支援センター、市と協定を締結した自治会・自主防災組織・マンション管理組合、市の関係部署です。

対象 自宅で生活して、次のいずれかに該当する方
▽介護保険制度の要介護3～5の認定を受けている
▽身体障害者手帳1級・2級の交付を受けている

愛の手帳1度・2度の交付を受けている

▽精神障害者保健福祉手帳1級の交付を受けている
▽75歳以上の高齢者(一人暮らし、世帯員全員が75歳以上、日中・夜間独居になる)
▽支援が必要な、一人暮らし高齢者、高齢者のみの世帯、軽度の障がい者
申込み 生活支援課 ☎042(346)9537

休日・準夜応急診療

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの感染拡大防止のため、冬期は発熱患者を中心とした診療となる場合があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問い合わせ 小平市医師会 ☎042(346)3706(左記診療時間内)

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で、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。

とき 1月14日(木)3月11日(2月11日を除く)の木曜日 午後1時30分～2時30分(1月14日、3月11日は午後2時45分まで) 全8回

ところ 美園地域センター第一集会所

対象 市内在住の65歳以上で認知症の診断を受けていない方
※初めての方を優先。

定員 15人

申込み 12月7日(月)から、高齢者支援課へ(先着順) ☎042(346)9539

福祉会館第一集会所

対象 市内在住で地域で小さいらく体操などを実践し、介護予防を普及啓発できる方
定員 20人
内容 介護予防の講話や実技、地域での活動方法ほか
持ち物 筆記用具
※動きやすい服装でお越しください。

新しい生活様式の中でも実践できる介護予防について、健康運動指導士が話します。

とき 1月14日(木)2月25日(2月11日を除く)の木曜日 午後2時～3時30分 全6回

ところ 福祉会館

対象 市内在住で65歳以上の方
定員 15人
内容 介護予防のための運動・低栄養予防・口くう機能向上・心の健康についての講話と実技
持ち物 飲み物・筆記用具

家族介護教室

ストレスと睡眠の関係
◆介護者・高齢者の睡眠ケア
国民の5人に1人は睡眠の悩みを抱えていると言われています。特に、ストレスを抱えている介護者は、生活リズムが崩れてしまいがちです。睡眠健康指導士が、質の良い睡眠を得るためのヒントを話します。

とき 12月23日(水) 午後2時～3時15分

ところ 小川西町中宿地域センター集会所

対象 市内在住の方
定員 12人
申込み 12月7日(月)から、地域包括支援センター小川ホームへ(先着順) ☎042(347)6033

オンライン講座

小金井・国分寺・小平環境教育実践フォーラム
◆武蔵野から学びを問い直す 大地と自然と人の持続的共生に向けて、NPO団体の活動実践を通して、武蔵野台地と崖線を舞台とする環境と人の関わり合いを学びます。講座は、テレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 12月12日(土) 午後1時～3時40分

申込み ホームページへ
問い合わせ 東京学芸大学環境教育研究科kodaira.ejip

オンライン講座

ソーラーパネルと蓄電池の選び方
二酸化炭素などの排出を抑える脱炭素社会に向けた取り組みや、非常用の電源としても役立つソーラーパネルと蓄電池のメリットやデメリットを説明します。

講座は、テレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 12月17日(木) 午後7時～8時30分

対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 30人
申込み 12月15日(火)までに、電子メールに住所、氏名、電話番号を入力の上問合せ先へ(先着順)※参加者には、講座のIDとパスワードをメールします。

問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818、☎kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

休日・準夜応急診療

新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザの感染拡大防止のため、冬期は発熱患者を中心とした診療となる場合があります。詳しくは、ホームページをご覧ください。

問い合わせ 小平市医師会 ☎042(346)3706(左記診療時間内)

介護予防リーダー養成講座

介護予防の知識や小さいらく体操などの実技を学び、地域に広める活動をしませんか。

とき 1月18日～3月8日の月曜日 午後2時～3時30分 全8回

福祉会館

対象 市内在住で65歳以上の方
定員 15人
内容 介護予防のための運動・低栄養予防・口くう機能向上・心の健康についての講話と実技
持ち物 飲み物・筆記用具

オンライン創業塾

受講生を募集
起業に興味がある方や起業して間

オンライン講座

環境教育実践フォーラム
◆武蔵野から学びを問い直す 大地と自然と人の持続的共生に向けて、NPO団体の活動実践を通して、武蔵野台地と崖線を舞台とする環境と人の関わり合いを学びます。講座は、テレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 12月12日(土) 午後1時～3時40分

申込み ホームページへ
問い合わせ 東京学芸大学環境教育研究科kodaira.ejip

オンライン講座

ソーラーパネルと蓄電池の選び方
二酸化炭素などの排出を抑える脱炭素社会に向けた取り組みや、非常用の電源としても役立つソーラーパネルと蓄電池のメリットやデメリットを説明します。

講座は、テレビ会議システム(ズーム)で行います。

とき 12月17日(木) 午後7時～8時30分

対象 市内在住・在勤・在学の方
定員 30人
申込み 12月15日(火)までに、電子メールに住所、氏名、電話番号を入力の上問合せ先へ(先着順)※参加者には、講座のIDとパスワードをメールします。

問合せ 環境政策課 ☎042(346)9818、☎kankyoseisaku@city.kodaira.lg.jp

休日応急診療・準夜応急診療 (内科・小児科)

発熱患者が増加した場合、感染拡大防止のため、主に発熱患者の診療となります。詳しくは、小平市医師会ホームページをご覧ください。

診療時間	名称	所在地	電話番号
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)
午後7時30分～10時30分(受付は10時15分まで)	準夜応急診療		

※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、各種医療費支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)

医療機関名	所在地	電話番号
中山歯科医院	学園東町3-4-2	042(347)4184
みかみ歯科医院	小川町2-1971 エッグビル206	042(345)3060
ほしデンタルクリニック	学園東町2-5-17	042(347)1110

※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